

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

**Емоційний інтелект
як одна з умов забезпечення особистісної стресостійкості**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студентка 2 курсу, 603 групи
Мельничук Тетяна Іванівна

Керівник:

Кандидат психологічних наук,
доцент **Собкова С. І.**

*До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № _____ від _____ 2023 р.
Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я. Ф.*

Чернівці – 2023**ЗМІСТ**

Вступ.....	4
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ПОГЛЯДИ НА ПРОБЛЕМУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПСИХОЛОГІЇ	7
1.1. Основні підходи до визначення поняття «емоційний інтелект»	7
1.2. Структурні компоненти емоційного інтелекту	9
1.3. Дослідження емоційного інтелекту в роботах сучасних вчених.....	11
1.4. Шляхи розвитку емоційного інтелекту особи	25
Висновки до першого розділу.....	26
Розділ II. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ..	29
2.1. Психологічний аналіз поняття стресу та причин його виникнення	29
2.2. Аналіз наукових поглядів на поняття «стересостійкість».....	42
2.3. Стресостійкість як умова збереження психологічного і фізичного здоров'я.....	48
2.4. Умови забезпечення стресостійкості особи	52
Висновки до другого розділу.....	54
РОЗДІЛ III. ЕМІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИ	56
3.1. Організаційно-методична база дослідження	56
3.1.1. Організаційні засади дослідження	56
3.1.2. Характеристики вибірки.....	56
3.1.3. Опис методик, використаних при проведенні емпіричного дослідження	60
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	67
3.2.1. Опис результатів особливостей прояву емоційного інтелекту у викладачів вищого закладу освіти.	66

3.2.2. Аналіз результатів вивчення профілів особистості.	67
3.2.3. Аналіз результатів визначення стресійкості та соціальної адаптації викладачів.	70
3.2.4. Результати дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації викладачів вищого закладу освіти.....	71
3.2.5. Аналіз результатів діагностики емоційного вигорання...	72
3.2. Опис результатів математико-статистичного опрацювання отриманих в дослідженні даних.....	73
3.4. Програма підвищення стресостійкості працівника з урахуванням ролі емоційного інтелекту.....	76
Висновки до третього розділу	80
Висновки.....	83
Список використаних джерел.....	86
Додатки... ..	94

ВСТУП

З огляду на сучасні стресогенні умови життя людини у соціумі, надзвичайно важливими стають такі складові психологічного комфорту, як розуміння людиною себе, своїх емоцій, оволодіння способами управління емоційними проявами, здатність до розпізнавання власних емоційних станів та розуміння причин їх виникнення, навички контролювання та зміни емоцій, відновлення життєвої рівноваги, підвищення продуктивності власної життєдіяльності, уміння допомагати собі та підтримувати інших в складних ситуаціях життя та справлятися зі стресом для уникнення його негативних наслідків.

Усі перелічені умови можуть бути гармонійно забезпечені завдяки умінню людини керувати власними емоційними переживаннями, розуміти їх та причини їх виникнення у себе та інших, що дуже важливо для збереження психологічного здоров'я та розвитку стійкості до стресу. У цьому плані *актуальним* стає розгляд ролі емоційного інтелекту у цьому процесі.

Власне *емоційний інтелект* (EI або EQ – «емоційний коефіцієнт») розглядається як здатність особи сприймати, інтерпретувати, демонструвати, контролювати, оцінювати та використовувати емоції для ефективного та конструктивного спілкування з іншими людьми. Здатність виражати і контролювати емоції є важливою, як і здатність розуміти, інтерпретувати і реагувати на емоції інших людей. Деякі експерти вважають, що емоційний інтелект важливіший за IQ для життєвого успіху. Усі структурні компоненти емоційного інтелекту взаємопов'язані і їхня тісна взаємозалежність сприяє ефективній міжособовій взаємодії. Зрозуміло, що розвинутий емоційний інтелект сприяє побудові успішної кар'єри, забезпечує продуктивність

професійної діяльності, уміння працювати в команді і допомагає зберегти вмотивованість. А за таких умов може підвищуватися і стресостійкість людини.

З огляду на вищезазначене, **актуальність дослідження** полягає в тому, що попри всі наявні дослідження на сьогодні не виявлено ступеня впливу рівня емоційного інтелекту на формування стресостійкості особи.

Науково-методологічні засади кваліфікаційного дослідження. У напряму вивчення емоційного інтелекту основоположними і базовими стають роботи і погляди таких науковців, як: Х. Вайсбах, Г. Гарднер, Д. Гоулман, Д. Готтман У. Дакс, Д. Карузо, К. Кеннон, Р. Купер, Д. Мейєр, А. Саваф, П. Саловей, С. Хейн та ін. Різні аспекти та методологію у вивченні проблеми емоційного інтелекту актуалізуються у працях таких українських дослідників, як: І. Андрєєва, Т. Березовська, Л. Вольнова, О. Гура, В. Зарицька, В. Козлов, Г. Мануйлов, В. Моргун, О. Новак, В. Романова, В. Стрельников, М. Фетискін, О. Філатова, С. Шабанов, С. Шара та ін.

Дослідження проблеми саморегуляції наявне у роботах таких дослідників, як: І. Бех, М. Боришевський, С. Занюк, В. Моросанова, В. Колтуцький, Є. Коноз Я. Тутевич, В. Столін, А. Файзулаєв та ін. На сьогодні ця проблема в різних сферах ще недостатньо досліджена і потребує додаткових пошуків. Особливо, коли йдеться про професійну діяльність.

Об'єкт дослідження: стресостійкість особи.

Предмет дослідження: емоційний інтелект як одна з умов формування стресостійкості особи.

Мета дослідження: визначити роль емоційного інтелекту у забезпеченні стресостійкості особи.

Гіпотеза дослідження: емоційний інтелект може бути чинником забезпечення стресостійкості особи.

У відповідності до визначених об'єкта та предмета дослідження, поставленої мета та зробленого припущення (гіпотези) в роботі виокремлено **такі дослідницькі завдання:**

1. Спираючись на теоретичний аналіз наукових джерел, сформулювати психологічний зміст понять «емоційний інтелект та «стресостійкість».
2. Розкрити значення стресостійкості для збереження психологічного здоров'я людини та визначити її вплив на ефективність виконання трудових функцій.
3. Емпірично з'ясувати сутнісну роль рівня розвитку емоційного інтелекту у формування особистісної стійкості до впливу стресорів.
4. Спираючись на результати емпіричного дослідження розробити програму підвищення рівня стресостійкості працівника.

Перелічені завдання реалізовано шляхом застосування відповідних **методів дослідження**, а саме: *теоретичних*: аналіз літературних джерел та узагальнення наукових підходів; *емпіричних*: анкетне опитування, тестування; *математико-статистичних методів*: кореляційний аналіз Спірмена, параметричний тест Стьюдента.

База для проведення дослідження. Емпіричне дослідження здійснене на базі вищих навчальних закладів м. Чернівців. Ним охоплено 50 респондентів з числа викладачів вищих навчальних закладів: 20 чоловіків і 30 жінок у віці від 28 до 65 років, середній вік – 45,6 років Форма проведення дослідження – дистанційна з використанням online платформи Google Form.

Практичне значення роботи полягає у можливості розробки й подальшого впровадження програми формування стресостійкості особи на основі розвитку емоційного інтелекту.

Структура роботи. Дана робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури, якій містить 79 джерел (39 з яких англійською мовою) та додатків. Робота має 8 таблиць і 12 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 102 сторінок, основний зміст викладено на 85 сторінках.

Розділ I.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ПОГЛЯДИ НА ПРОБЛЕМУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Основні підходи до визначення поняття «емоційний інтелект».

Існує багато можливих визначень емоційного інтелекту. Чітке і науково корисне визначення емоційного інтелекту, однак, є впізнаваним, оскільки у ньому досить серйозне ставлення до термінів «емоції» та «інтелект». Тобто, у своєму значенні емоційний інтелект приховує щось специфічне, пов'язане з інтелектуальним перетином емоцій і думок. *Емоційний інтелект* трактується як здатність людини обґрунтовано міркувати за допомогою емоцій і використовувати емоції для покращення якості мислення. Таке визначення включає в себе здібності до точного розуміння емоцій, доступу до емоцій та їх генерування задля того, щоб допомогти мисленню розуміти емоції та опрацьовувати знання про них, а також – рефлексивно регулювати емоції для сприяння емоційному та інтелектуальному зростанню особи [67]. *Емоційний інтелект* – це здатність людини розпізнавати значення емоцій та їхні взаємозв'язки, а також – міркувати і вирішувати проблеми на їхній основі. Емоційний інтелект пов'язаний зі здатністю сприймати емоції, асимілювати почуття, пов'язані з емоціями, розуміти інформацію про ці емоції та керувати ними [там само, с. 267]. У цій моделі *емоція* – це стан відчуття (включаючи фізіологічні реакції та когніції), який передає інформацію про стосунки. Наприклад, щастя – це стан, який також передає ще й те, що людина хотіла б

приєднатися до інших. Аналогічно, страх – це стан, який відповідає бажанню втекти від інших.

Емоційна сфера особистості є найбільш динамічною частиною в її структурі. *Емоції* – це такі переживання, які проявляються у формі реакції, ставлення і спонукання до дії і які супроводжують усі сфери людського життя. Вони відіграють вагомий роль у регуляції психічного стану, активності, міжособистісному спілкуванні, прийнятті рішень і досягненні людиною успіху. Як зауважив Д. Гоулман: «Ті, хто може керувати своїм емоційним життям з більшою самосвідомістю та самоконтролем, мають значну перевагу для здоров'я» [9, с. 15]. Невміння контролювати емоції призводить до емоційних стресів, різних форм абстиненції, страждання від внутрішніх протиріч, які певною мірою впливають на психічне та, згодом, і фізичне здоров'я людини. Емоційне життя – це сфера, яку можна опанувати як математику чи читання, але вона вимагає спеціальних навичок. Емоційна компетентність залежить від здатності людини оволодіти необхідними навичками. Ось чому деякі люди неймовірно успішні, а інші, маючи однакові інтелектуальні здібності, буксують» [там само, с. 80]. Йдеться про те, що розвинені емоційні навички є ключем до досягнення успіху, а отже, і почуття задоволеності від життя. Своєю чергою задоволеність життям, благонадійність (фізична, психічна та соціальна) й реалізація особистісного потенціалу відображені в категорії «психічне (психологічне) здоров'я».

Витоки проблеми вивчення емоційного інтелекту представлені в роботах таких вчених, як Р. Бар-Он, Д. Голуман, Д. Карузо, Д. Майєр, П. Саловей та ін. Вагомий внесок у дослідження цієї проблеми зробили: І. Андрєєва, Н. Буркало, В. Зарицька, Ю. Мединська, Є. Носенко, О. Собченко, А. Четверик-Бурлач, М. Шпак та ін.

Спільним елементом є те, що емоційний інтелект розглядається всіма науковцями як управлінсько-емоційна сфера особистості. Питання про його зв'язок здоров'ям людини та її стресостійкістю досліджували такі вчені, як:

С. Андерсон, Р. Бар-Он, В. Візір, Ф. Дін, І. Елькіна, М.Зейднер, Л. Зісберг, Н. Коврига Г. Макуріна, М. Мартін-Діас, Д. Метьюз, Е. Носенко, І. Пащенко, Р. Робертс, Д. Сіаррочі, А. Степнова, В. Стрельніков, В. Сюсюка, Е. Фернандес-Абаскаль, А. Четверик-Бурлач.

Передмова до книги «Емоційний інтелект» Д. Гоулмана дозволяє зрозуміти суть проблеми емоційного інтелекту через погляд Аристотеля: «Будь-хто може розсердитися. Розсердитися – це легко. Але розсердитися на конкретну людину на цьому рівні, в цей момент, з конкретною метою, обравши саме цей спосіб, саме таким чином – це нелегко (Аристотель)» [9, с. 22]. Тому варто розглядати *емоційний інтелект (EI)* як здатність людини керувати власними та чужими емоціями у міжособовій взаємодії. Це – інтегральна риса особистості, яка складається з таких навичок: розпізнавати, контролювати та усвідомлювати власні емоції; сприймати, оцінювати та розуміти емоції інших; мотивувати себе та інших (незважаючи на труднощі, наполегливо йти до мети); обмежувати імпульсивні дії; контролювати настрій.

1.2. Структурні компоненти емоційного інтелекту

В психологічних дослідженнях існує багато поглядів на структуру емоційного інтелекту. Найбільш відомою є «модель здібностей» [64], яка складається з таких чотирьох *компонентів*:

- 1) сприйняття, розпізнавання емоцій (власних і чужих);
- 2) розуміння та аналіз емоцій;
- 3) сприяння мисленню як здатності викликати емоцію та керувати нею;
- 4) свідоме управління власними емоціями та емоціями інших.

Дослідники підкреслюють, що ці компоненти утворюють певну ієрархію та послідовно розвиваються протягом онтогенезу. Сприйняття емоцій є основою

для розуміння та аналізу власних емоцій та емоцій інших людей, що, в свою чергу, є основою для управління емоціями.

Ще однією відносно популярною моделлю емоційного інтелекту є модель Д. Гоулмана – «модель компетентності», яка складається з таких чотирьох компонентів:

1) самосвідомість – емоційна самосвідомість як аналіз своїх емоцій, адекватна самооцінка як усвідомлення своїх здібностей, самоповага як почуття власної гідності;

2) самоконтроль – контроль емоцій, у тому числі стриманість, а також відкритість, адаптивність, мотивація до успіху, ініціативність, оптимізм;

3) соціальна чутливість – емпатія як співпереживання, ділове розуміння як орієнтація на поточну ситуацію та пріоритет відповідальності, ввічливість як задоволення потреб інших;

4) управління взаємовідносинами: вплив на інших, зміцнення особистих стосунків і співпраці, розв'язання конфліктів [59].

Автор підкреслює, що ця структура може бути модифікована відповідно до професійної діяльності.

О. Собченко виокремлює такі *елементи структури EQ групи умінь*:

1) *когнітивні* як сприйняття та розуміння емоцій (усвідомлення емоцій, їх аналіз та встановлення зв'язків між ними),

2) *афективні* як управління емоціями (здатність підтримувати позитивний режим функціонування);

3) *адаптивні* як управління емоціями в стресових ситуаціях (вибір оптимальних копінг-стратегій);

4) *самотивація* (вміння виокремлювати та підтримувати емоції, що мотивують діяльність);

5) *соціальні* як соціальна емпатія (здатність співпереживати емоційний стан іншої людини) та управління емоціями інших (здатність впливати на емоційний стан інших) [34].

Дослідниця також виокремлює такі *характеристики емоційного інтелекту*:

- 1) *інтерпретаційна* – розшифровка емоційної інформації (міміка, погляд, інтонація), які загалом сприяють формуванню емоційних переживань,
- 2) *регулятивна* – доречність зовнішнього вираження емоцій людини, її емоційного стану;
- 3) *адаптивна та захисна від стресу* – актуалізація та стимулювання психічних резервів людини у складних життєвих ситуаціях;
- 4) *енергійна* – гнучка здатність до ефективного спілкуванні.

1.3. Дослідження емоційного інтелекту в роботах сучасних вчених

Одним з найбільш визначних аспектів наукового вивчення інтелекту в останній половині ХХ століття стало розширення того, що можна розуміти під «інтелектом». Протягом майже століття психологічні дослідження інтелекту розвивали когнітивне розуміння інтелекту, що призвело до традиційних вимірювань, схожих на тест IQ. За останні кілька десятиліть провідні психологи, такі як Г. Гарднер (1983) і Р. Штернберг (1985), дійшли висновку, що підхід до інтелекту з суто когнітивної точки зору не враховує соціальний та емоційний інтелект, необхідний для маневрування в повсякденному житті. У 1989 році П. Саловей і Д. Майер ввели термін «емоційний інтелект» у двох дуже впливових статтях. Перша стаття [74] запропонувала формальну теорію емоційного інтелекту, а також всебічний огляд існуючої на той час літератури, пов'язаної з ним; супутня стаття представила першу модель здібностей.

Важливо почати з визначення емоційного інтелекту. Цей термін вживається для позначення загальної компетентності у сприйнятті, розумінні та регулюванні емоцій (як у себе, так і в інших). У такому розумінні *EI* видається важливим тому, що багато людей не здатні диференціювати, розуміти або ефективно виражати свої емоції в соціальному контексті, або не можуть успішно регулювати свої емоції. Науковий інтерес до *EI* можна частково

оцінити за обсягом досліджень активності, яку вона стимулювала з моменту свого дебюту в психологічній літературі близько чверті століття тому. Наразі існує понад 2500 наукових публікацій, присвячених EI, відтоді, як концепція набула популярності на початку 1990-х років. Кількість публікацій, присвячених EI, за цей період зростала неухильно. Ця тенденція свідчить про широку популярність концепції в академічних колах. Проте, гуглення EQ дає кілька мільйонів «хітів», і існує серйозний розрив між популярним і науковим трактуванням EQ. Це призвело до поширення хибних уявлень, необґрунтованих тверджень і міфів щодо природи та практичного значення емоційного інтелекту. У науковій психології перша згадка про емоційний інтелект належить німецькій психоаналітиці Б. Лейнер. У 1966 році вона припустила, що галюциногенний препарат ЛСД може допомогти жінкам з низьким рівнем емоційного інтелекту – станом, який дослідниця пов'язувала з раннім розлученням з матір'ю. На щастя, можливо, використання галюциногенів у поєднанні з психотерапією для покращення EI не мало значного успіху. Першим автором, який використав термін в англійському джерелі був В. Пейн, стверджуючи, що емоційна обізнаність є важливим компонентом для розвитку дітей. Концепція була розроблена та популяризована в психологічних колах двома психологами, Д. Майєром та П. Саловой. Однак концепція емоційного інтелекту, популяризована в поведінковій літературі, не з'явилася на порожньому місці. Швидше за все, вона міцно вкорінена в минулому психологічному мисленні, дослідженнях і практиці минулого. Концепція набула популярності на зокрема, на тлі незадоволення традиційними теоріями інтелекту [26, с. 20].

Сумніви щодо традиційного «Коефіцієнту інтелекту» сягають корінням у витоки цієї галузі у 20-му столітті. Піонери тестування інтелекту, такі як А Біне та Д. Векслер, добре усвідомлювали, що загальний інтелект може бути не єдиним фактором, важливим для соціального функціонування. Спочатку EQ розглядався як підмножина соціального інтелекту. Термін «соціальний інтелект» впроваджено педагогом Д. Дьюї і представлено як вищі моральні

мотиви і сили, що являють собою не більше і не менше, ніж соціальний інтелект, і розуміється як здатність спостерігати і розуміти соціальні ситуації і соціальну владу, зі здатністю контролювати відповідність соціальним інтересам і цілям. Згодом Е. Торндайк розробив триєдину модель, що включає три *форми інтелекту*: аналітичний, механічний і соціальний інтелект. Він описав соціальний інтелект як здатність, на відмінну від абстрактного або академічного інтелекту, визначаючи його як здатність керувати і розуміти чоловіків і жінок, хлопчиків і дівчаток, діяти мудро, в людських стосунках. Е. Торндайк ніколи не намагався розробити тест на соціальний інтелект, вважаючи, що його слід визначати через спостереження за поведінкою в реальному житті. Загалом, інтерес до соціального інтелекту то зростав, то згасав протягом багатьох років, причому прогрес гальмувався відсутністю надійних і валідних методів дослідження цієї якості. Дослідники спорадично намагалися розробити та перевірити стандартизовані тести на соціальний інтелект, серед яких були, наприклад, тести на здатність респондента розпізнавати емоційні жести та міміку, тести на розуміння поведінки інших людей та вміння справлятися з нею – заходи, які мають високу схожість з деякими сучасними індикаторами EQ. Деякі автори [57] визнають, що аспекти EQ, пов'язані з самооцінкою та іншими якостями, можна розрізнати. Однак залишається незрозумілим, якою мірою емоційний інтелект виражається лише через взаємодію з іншими. Існує кілька соціологічних і культурних причин, чому емоційний інтелект привернув увагу різних професійних груп і широкої громадськості. К. Шерер звернув увагу на аристотелівську модель емоційної компетентності, для якої характерні поміркованість і стриманість у вираженні та регулюванні емоцій. Її можна протиставити галілеївській перспективі «чим більше, тим краще», яку дослідник вважає доречною для сприйняття та оцінки емоцій, для якої висока точність може бути важливішою за поміркованість. Часом інтелект панував над пристрастями. Так філософія стоїків стверджувала, що судження не повинно бути затьмарене емоціями. Інші культурні течії надавали більшого значення

серцю, ніж голові, зокрема – романтична філософія та контркультура 1960-х років. Сучасний «дух часу» сприяє вільному емоційному самовираженню, що виникло на протигагу технократичному західному суспільству, яке все більше наголошує на формальних академічних кваліфікаціях, стандартизованому тестуванні та покладанні на жорсткі статистичні дані у формуванні політики. Прикладом може слугувати ентузіазм щодо засобів «альтернативної медицини», таких як гомеопатія, незважаючи на відсутність будь-яких наукових даних, що підтверджують їхню медичну ефективність. Такий дух часу повністю співзвучний з думкою, що «мудрість серця» була невиправдано знехтувана [51].

В академічних колах більш емоційний дух часу також виражається у зростаючому русі до «позитивної психології», яка досліджує джерела щастя, процвітання, оптимальної продуктивності, задоволення, оптимізму та добробуту [54].

Чому так багато галасу навколо емоційного інтелекту? Емоційний інтелект являє собою конвергенцію низки історичних та соціальних тенденцій. *Перша тенденція* пов'язана зі зміною поглядів на функціональну важливість та адаптивну корисність емоцій. Традиційний погляд на емоції по відношенню до пізнання полягав у тому, що «пристрасть» і «розум» є антитетичними і антагоністичними. В той час як розум традиційно розглядався як раціональний, систематичний і зрілий, емоції розглядалися як хаотичні, безсистемні і незрілі, а також такими, що заважають раціональному мисленню та прийняттю рішень. На протигагу цьому сучасний погляд на емоції у зв'язку з пізнанням розглядає емоції як адаптивні та функціональні. Емоції підтримують увагу, мотивацію та пам'ять, допомагаючи людині вчитися, приймати мудрі рішення і підтримувати позитивні соціальні відносини [60]. Друга тенденція – це розширення уявлень про те, що означає бути розумним і компетентним у сучасному суспільстві.

Сучасні концепції розглядають інтелект як такий, що охоплює ширший і різноманітніший набір розумових здібностей, ніж традиційний IQ, включаючи емоційні та соціальні компетенції. Г. Гарднер диференціював міжособистісний

інтелект (розуміння почуттів, мотивацій та намірів інших) та внутрішньоособистісний інтелект (усвідомлення та розрізнення власних почуттів, цілей та намірів). Її теорія множинних інтелектів стверджує, що інтелект – це більше, ніж одна властивість людського розуму. Вона посіла своє місце як одна з основоположних ідей 20-го століття. Г. Гарднер вводить можливість існування трьох нових інтелектів і стверджує, що поняття інтелекту слід розширити, але не настільки, щоб воно включало в себе всі людські здібності або охоплювало певні системи цінностей [56]. Крім того, потрібна модель інтелекту Р. Стернберга включала креативність та практичний інтелект у соціальному контексті. Ця теорія суперечить традиційному психометричному підходу до інтелекту, який фокусується лише на аналітичному інтелекті. Натомість Р. Стернберг вважав, що інтелект – це більше, ніж просто показники IQ та академічні досягнення; він також включає в себе здатність до творчості та практичного вирішення проблем. *Аналітичний інтелект*, на думку Р. Стернберга – це здатність збирати, обробляти та аналізувати інформацію, щоб робити висновки або приймати рішення. Цей тип інтелекту часто використовується в бізнесі, фінансах і політиці. Тож, аналітичний інтелект допомагає зрозуміти закономірності даних, просіювати великі обсяги даних для виявлення закономірностей і тенденцій. Таке розуміння може бути корисним у всьому – від прийняття кращих бізнес-рішень до підвищення продуктивності праці. Коли людина добре розуміє дані, вона може використовувати аналітичний інтелект для прийняття кращих рішень. Це може означати що завгодно: від вибору товарів для магазину до рішення, коли інвестувати в нову компанію. Аналітичний інтелект допомагає вирішувати проблеми. Завдяки йому можна швидко визначити першопричину, а потім знайти рішення. Це неймовірно корисно як в особистому, так і в професійному житті. Завдяки здатності швидко зрозуміти дані та приймати правильні рішення, можна випереджати конкурентів і досягати успіху. Розуміючи дані і вирішуючи проблеми, людина вчиться новому і розширює свої знання. Це може допомогти у всіх аспектах життя, від

кар'єри до особистих стосунків. Існують різні типи аналітичного інтелекту, кожен з яких має свої сильні та слабкі сторони. Наприклад, деякі люди можуть краще виявляти закономірності, тоді як інші можуть краще приймати рішення на основі цих закономірностей. *Креативний інтелект* – це здатність творчо мислити та розробляти нові ідеї. Він передбачає використання уяви та інтуїції для пошуку рішень проблем або створення чогось нового. Люди з творчим інтелектом, як правило, добре володіють латеральним мисленням, тобто здатністю бачити зв'язки між різними речами і висувати нові ідеї. Вони також часто добре вирішують проблеми, тому що можуть мислити нестандартно і розробляти альтернативні рішення. Цей тип інтелекту важливий у багатьох сферах, таких як бізнес, наука, мистецтво та дизайн. Крім того, він може бути використаний для розробки нових продуктів, послуг або способів ведення бізнесу. Відомими прикладами людей, які, як вважають, володіли високорозвиненим творчим інтелектом, є Леонардо да Вінчі, Альберт Ейнштейн і Стів Джобс. Він вимагає як творчого, так і логічного мислення. Наприклад, щоб досягти успіху, потрібно бачити закономірності та взаємозв'язки між точками даних, а потім використовувати ці знання для прогнозів або рекомендацій [73]. *Практичний інтелект* – це термін, який використовується для опису здатності справлятися з повсякденними проблемами та ситуаціями. Він відрізняється від академічного інтелекту, який фокусується на теоретичних концепціях і менше – на застосуванні в реальному світі. Цей інтелект включає в себе такі здібності, як кмітливість, здоровий глузд, винахідливість і вміння вирішувати проблеми. Всі ці навички сприяють успіху як в особистому, так і в професійному житті. Існує певна дискусія щодо того, чи можна виміряти практичний інтелект чи ні. Однак різні тести та шкали мають на меті це зробити. Загалом, практичний інтелект – це цінна концепція, яка описує основні навички. Він має вирішальне значення для індивідуального та організаційного успіху.

По-третє, основний інтерес до EQ, можливо, був викликаний реакцією на книгу Р. Херрнштейна та Ч. Мюррея (1994) – бестселер «Тривожний дзвін». Ця книга пропонувала те, що багатьом здається похмурим баченням IQ як долі. Автори стверджували, що оскільки IQ залежить від генетики, а отже, є відносно стабільним і незмінним. Але, багато авторів вважали, що інтелект є більш гнучким і піддатливим до впливу навколишнього середовища, що розглядалося як протитрута від цього похмурого і песимістичного погляду, пропонуючи надію на більш егалітарне і утопічне суспільство. На цьому тлі багато критиків тоді стверджували, що необхідно звернути увагу на альтернативні чинники життєвого успіху [57] і що слід шанувати реальний життєвий досвід і «вуличний розум» (а не «книжковий розум»). Четвертим джерелом популярності EQ можна вважати книгу Д. Гоулмана «Емоційний інтелект». Центральна теза автора полягає в тому, що, хоча емоційна грамотність відповідає за безліч позитивних соціальних результатів, включаючи професійний, освітній та особистий успіх, емоційна неграмотність є причиною багатьох соціальних негараздів, зокрема психічних захворювань, злочинності та неуспішності в навчанні. Д. Гоулман виклав перелік бажаних якостей, серед яких впевненість у собі, чутливість, самосвідомість, самоконтроль, емпатія, оптимізм та соціальні навички. Крім того, він стверджував, що люди на роботі часто не реалізують свій потенціал через нездатність належним чином керувати своїми емоціями. Задоволеність роботою та продуктивність ставляться під загрозу через нездатність комунікувати з іншими, відстоювати свої законні потреби, а також – непотрібні конфлікти з колегами. Дійсно, якщо вірити книзі Д. Гоулмана, наша цивілізація переживає емоційний занепад і падіння, що відображається в «епосі меланхолії», «сучасній епідемії депресії» та «отруєнні самого досвіду дитинства». Рішенням, на думку Д. Гоулмана, є узгоджені зусилля з навчання EQ в школах і на робочих місцях [9, с. 240-244]. Нарешті, суспільний інтерес до емоційного інтелекту також впливає з перспективи, які перехресно збагачуються академічними дослідженнями [58].

Дослідження спрямовані на розробку складних теорій психологічних і біологічних супутніх чинників, причин і передумов емоційно-інтелектуальної поведінки. Вони також шукають точні вимірювання цих рис характеру та поведінки. Крім того, проводяться ретельні дослідження, щоб зрозуміти, як EQ пов'язаний з цінними соціальними результатами і функціями. Наука про EQ повинна відповісти на кілька ключових питань. До них відносяться витоки EQ в структурі мозку, які регулюють емоції, що відображають взаємодію між ДНК індивіда та соціальними чинниками довкілля, такими, як якість догляду в ранньому віці. Також необхідне наукове пояснення того, як EQ проявляється у повсякденному житті та які адаптивні переваги він може принести. Припускаючи, що існують індивідуальні відмінності в EQ, необхідні моделі вимірювання, а також розуміння меж цього конструкту, як виражених в емоційній геніальності та емоційній неграмотності. Такі дані забезпечать основу для втручань, здатних покращити соціальне, професійне та освітнє функціонування через підвищення емоційного інтелекту. Відповідно, Г. Метьюз та ін. перелічили три основні стовпи для наукового підходу до емоційного інтелекту. Це – послідовна концептуалізація та емпірично підтверджена теорія. Тож, потрібна цілісна і переконлива теорія того, що означає бути емоційно розумним, і яка визначає ключові психологічні процеси, пов'язані з цим. Нейробіологічна теорія і дослідження можуть допомогти зрозуміти апаратне забезпечення мозку, що лежить в основі емоцій. З іншого боку, варто звернути увагу на когнітивне «програмне забезпечення» розуму, пов'язане з ментальними моделями, які люди будують щодо свого місця в навколишньому соціальному світі [54]. Можливо, емоційний інтелект полягає у створенні ментальних моделей, які сприяють продуктивній соціальній взаємодії з іншими та пом'якшують нереалістичні негативні уявлення.

Важливою умовою є те, що будь-який новий конструкт має бути відкритим для надійного та валідного вимірювання. Без точних процедур вимірювання, розповіді про емоційний інтелект є не більше, ніж просто

словами, достовірність якого не може бути визначена. Вимірювання має вирішальне значення через невизначеність щодо того, чим насправді є «емоційний інтелект». Будь-хто може написати список бажаних особистісних якостей. Однак, щоб показати, що цей список якостей має якийсь унікальний спільний елемент, який можна осмислено назвати «емоційним інтелектом», – це вже інша справа. Для того, щоб конструкт емоційний інтелект став реальністю, він повинен бути вимірний як окрема особистісна якість, що сприяє ефективному соціальному функціонуванню. Вимірювання відносить вивчення емоційного інтелекту до сфери індивідуальних відмінностей, або диференціальної психології, оскільки воно дозволяє оцінювати людей як більш-менш емоційно розумних.

К. Саарні в 1990 р. розглядала поняття *емоційна компетентність* і включила до нього вісім взаємопов'язаних *емоційних і соціальних навичок* [73].

1. Усвідомлення свого емоційного стану, включаючи можливість того, що людина переживає декілька емоцій, а на більш зрілих рівнях – усвідомлення того, що людина може також не усвідомлювати своїх почуттів через несвідому динаміку або вибіркочну неуважність.
2. Здатність розпізнавати емоції інших людей на основі ситуативних та експресивних сигналів, які мають певний культурний консенсус щодо їхнього емоційного значення.
3. Здатність використовувати словник емоцій і термінів вираження, поширених у своїй культурі (субкультурі) та в інших культурах і субкультурах, а на більш зрілих рівнях – засвоювати культурні сценарії, які пов'язують емоції з соціальними ролями.
4. Здатність до емпатії та співчутливого залучення до емоційних переживань інших людей.
5. Здатність усвідомлювати, що внутрішній емоційний стан не обов'язково повинен відповідати зовнішньому вираженню, як у себе та інших, а на більш зрілих рівнях – здатність розуміти, що власна емоційно-експресивна

поведінка може впливати на інших, і враховувати це у своїх стратегіях самопрезентації.

6. Здатність до адаптивного подолання аверсивних або дистресових емоцій за допомогою саморегуляції стратегій, які зменшують інтенсивність або часову тривалість таких емоційних станів («стресостійкість»).
7. Усвідомлення того, що структура або характер стосунків частково визначається як ступенем емоційної безпосередності або щирості експресивних проявів, так і ступенем взаємності або симетрії у стосунках (наприклад, зріла близькість частково визначається взаємним або реципрокним проявом справжніх емоцій, тоді як стосунки між батьками та дітьми можуть мати асиметричний обмін справжніми емоціями).
8. Здатність до емоційної само ефективності, коли людина розглядає себе як таку, що відчуває себе в цілому, так, як вона хоче. Тобто, емоційна само ефективність означає, що людина приймає свій емоційний досвід, незалежно від того, чи є він унікальним та ексцентричним, чи культурно традиційним, і це прийняття узгоджується з переконаннями людини про те, що є бажаним емоційним «балансом». По суті, людина живе відповідно до власної теорії емоцій, коли демонструє емоційну само ефективність, яка інтегрована з її моральними переконаннями [12, с. 75].

Свого часу IQ вважався головною детермінантою успіху. Вважалося, що люди з високим IQ приречені на життя, сповнене звершень і досягнень, і дослідники сперечалися про те, чи є інтелект продуктом геніїв, чи середовища (дебати між природою і вихованням). Однак деякі критики почали усвідомлювати, що високий інтелект не є гарантією життєвого успіху. Крім того, це, можливо, занадто вузьке поняття, щоб повністю охопити широкий спектр людських здібностей і знань. IQ все ще визнається важливим елементом успіху, особливо коли йдеться про академічні досягнення. Люди з високим IQ, як правило, добре вчаться в школі, часто заробляють більше грошей і, як результат, є більш здоровими в цілому. Однак сьогодні експерти визнають, що

IQ не є єдиним визначальним чинником життєвого успіху. Натомість він є частиною складного комплексу впливів, який включає в себе емоційний інтелект. Багато компаній сьогодні вимагають проведення тренінгів з емоційного інтелекту і використовують тести на нього як частину процесу найму на роботу. Дослідження показали, що люди з сильним лідерським потенціалом також мають більш високий емоційний інтелект, що свідчить про те, що високий EQ є важливою якістю для бізнес-лідерів та менеджерів. Емоційні здібності також можуть впливати на вибір споживачів товарів чи послуг, коли вони стикаються з рішенням про покупку. Нобелівський лауреат психолог Д. Канеман виявив, що люди радше матимуть справу з людиною, якій вони довіряють і яка їм подобається, ніж з кимось, хто їм не подобається, навіть якщо це означає платити більше за гірший продукт.

Особи з розвиненим емоційним інтелектом зможуть проявляти свої емоції відповідно до ситуацій та умов. І навпаки, люди, які весь час демонструють поганий настрій або неправильно проявляють свої емоції, називаються емоційно не грамотними. Багато досліджень обговорюють роль емоційного інтелекту в поведінці.

Було виявлено, що існує різниця в рівні емоційного інтелекту між чоловіками та жінками. Жінки мають вищий емоційний інтелект, ніж чоловіки. Ці висновки підтверджуються кількома результатами, отриманими шляхом спостереження. Було встановлено, що жінки більш схильні до емпатії, соціальної відповідальності та міжособових стосунків, тоді як чоловіки чутливі лише до стосунків з родиною чи братами і сестрами [41].

Емоційний інтелект прогнозує лише самооцінку показників, які пов'язані з емоційним покращенням, щастям і зниженням тривожності, але не прогнозує фізичний вигляд і популярність [54]. Ці результати були отримані за допомогою множинного регресійного аналізу. Результати інших досліджень пояснюють, що чим вищий емоційний інтелект, тим вище психологічний добробут. Емоційний інтелект також позитивно корелює з Я-концепцією, а це означає, що чим вищий

емоційний інтелект людини, тим кращу Я-концепцію вона будує. Дослідження проведене в Поланхарджо Індонезія показало, що емоційний інтелект пов'язаний з альтруїстичною поведінкою [68].

Люди, які мають розвинений емоційний інтелект, здатні керувати емоціями, розуміти емоції інших та сприяти соціальному життю. Попередні дослідження з використанням перехресного підходу визначили зв'язок між емоційним інтелектом та суїцидальною поведінкою у молоді. Було виявлено, що статистично емоційний інтелект не корелює безпосередньо з суїцидальною поведінкою. Натомість, він стає пом'якшувачем впливу сексуального насильства на суїцидальну поведінку. Сексуальне насильство призводить до появи суїцидальних думок у молодих людей, але не стосується тих, які мають емоційний інтелект [69].

Ще одне дослідження з використанням крос-секційного підходу вивчало взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного здоров'я у підлітків і виявило, що емоційний інтелект може допомогти покращити останнє, якщо його розвивати за допомогою шкільних програм. Емоційний інтелект також впливає на процес адаптації молодої людини. У 2004 році кілька дослідників об'єднали зусилля, щоб з'ясувати вплив емоційного інтелекту на соціальну взаємодію у американських і німецьких громадян, що призвело до різних результатів. Одне дослідження показало, що 118 американських юнаків та дівчат отримали вищі бали за тестом MSCEIT (емоційний інтелект) за субшкалою якості соціальної взаємодії загалом або взаємодії з друзями. Аналогічно, 103 підлітки в Німеччині отримали позитивні результати, пов'язані з емоційним інтелектом або здатністю керувати емоціями, які впливають на якість взаємодії та сприйняття успіху [59].

На противагу цьому, дослідження, проведене в Австралії, вивчало зв'язок між емоційним інтелектом і негативними подіями в житті людей у цій країні. Було виявлено, що емоційний інтелект негативно пов'язаний зі стресовими подіями. У звіті пояснюється, що чим вищий емоційний інтелект, тим нижчий

рівень стресу. Існують також індивідуальні відмінності в кожному вимірі емоційного інтелекту, включаючи усвідомлені емоції, емоційне вираження, емоційний самоконтроль та управління емоціями [57].

Високий емоційний інтелект впливає на процес ефективної соціальної взаємодії, формування гарної Я-концепції, підвищення академічних здібностей, а також – на запобігання деструктивній поведінці та правопорушень. Іншими словами, емоційно обізнані юнаки й дівчата здатні розвивати соціальні стосунки, зменшують стрес і фрустрацію через пережиті проблеми, розуміють емоції інших людей, а також уміють запобігати або зменшувати деструктивні форми поведінки. На противагу цьому, чоловіки та жінки з низьким емоційним інтелектом, як правило, демонструють негативну поведінку і погіршення психічного здоров'я або депресії.

Дослідники С. Андерсон, Ф. Дін та Д. Чарроччі [52] стверджують, що емоційний інтелект є важливим для розуміння взаємозв'язку між стресом і психічним (психологічним) здоров'ям. Критеріями для аналізу психічного здоров'я є депресія, безнадія та суїцидальні думки. Доведено, що емоційно вразливі люди більш чутливі до стресу, і чим вищий рівень регуляції емоцій, тим нижчий рівень депресії. Звідси випливає, що люди, які не здатні регулювати власні емоції, страждають від постійних внутрішніх конфліктів.

Ж. Ігнатенко [18] вважає, що розвиток емоційного інтелекту є ефективним профілактичним заходом проти асоціальної поведінки. Адже невміння контролювати свої емоції призводить до різних форм деструкції, які сприяють порушенню соціальної поведінки при взаємодії з іншими, тому що людині не вистачає емоційних навичок для формування близьких стосунків. Це підтверджує емпіричний зв'язок між низьким EQ та девіантною поведінкою, зокрема її адиктивною формою [71]. Вживання алкоголю, наркотиків та інших психотропних речовин є способом уникнення емоційного стресу. З іншого боку, виявлено позитивну кореляцію між емоційним інтелектом та фізичною активністю [54]. Цікавим є дослідження, щодо залежностей, пов'язаних з

професійною діяльністю людини, таких, як перфекціонізм, залежність від роботи, залежність від терміновості (страх «не встигнути»). У контексті емоційної сфери перфекціонізм сприймається як ефективний засіб для досягнення щастя та позитивних емоцій. Люди із завищеними очікуваннями від себе та інших більш схильні до емоційних проблем, оскільки вони постійно чимось незадоволені. Людина, яка багато працює, любить відчувати себе корисною і незамінною для інших, яка поспішає, стає дратівливою, бо відчуває, що у неї постійно бракує часу. Ці форми адиктивної поведінки супроводжуються тривогою і страхом, що призводить до саморуйнування [7,с.75]. Високий рівень EQ допомагає протидіяти ризикованій поведінці. З одного боку, високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з бажанням звертатися за допомогою у вирішенні особистих проблем до соціального оточення, а з іншого – з усвідомленням протистояння тиску з боку оточення [36, с. 65]. Ефективна інтроспекція можлива лише за умови розуміння емоцій; без цього розуміння людина продовжує уникати і тікати від своїх проблем і протиріч, які є перешкодами для ефективного самоаналізу. Проблеми і протиріччя відображаються в переживаннях, і, як наслідок, її рішення є хибними. Л. Зісберг [78] стверджує, що EQ – це індивідуальний ресурс, який має захисний потенціал у різних ситуаціях. Емоційно-інтелектуальні люди відчувають менше емоційного напруження в стресових ситуаціях і більше благополуччя в позитивних ситуаціях. Дослідження М. Мартін-Діас Е. Фернандес-Абаскаль [55] також підтверджують позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і благополуччям, самоконтролем і комунікабельністю як складовими психічного (психологічного) здоров'я. Також було показано, що високий рівень самоконтролю у вимірі емоційного інтелекту пов'язаний з меншими ризиками для здоров'я, а емоційність – з превентивною поведінкою щодо здоров'я [55].

На думку О. Власової, саме емоційний інтелект дозволяє людині керувати внутрішньою гармонією та психічним здоров'ям [8, с.125]. Крім того,

М. Зайднер, Д. Матеус, Д. Робертс [53] також підкреслюють важливість емоційного інтелекту для благополуччя та психічного здоров'я. Сприйняття, розуміння та вираження емоцій, а також їх регулювання є потенційно важливими для покращення психічного здоров'я. За словами Ю. Мединської, емоційний інтелект має значний вплив на рівень психологічної безпеки людини: здатність розпізнавати свої емоції та керувати ними, здатність розпізнавати свої емоційні стани, мотивацію та впевненість у собі та наміри інших, а також, стійка самооцінка є серйозним бар'єром для негативних емоційних впливів, прихованих маніпуляцій тощо [28, с. 356]. У іншому дослідженні [7, с. 74] виявлено зв'язок між таким рівнем розвитку EQ та якістю професійного здоров'я людини. Вплив емоційного інтелекту на професійне здоров'я працівника розглядається через поняття «емоційне вигорання» (емоційне виснаження): чим вищий рівень EQ, тим нижча ймовірність емоційного вигорання. У цьому контексті, чим вищий рівень стресу, тим вищий ризик вигорання. З цієї точки зору, людина з високим рівнем емоційного інтелекту проявлятиме:

- задоволеність самореалізацією;
- ефективне лідерство та вирішення конфліктів;
- якість соціальної взаємодії на робочому місці;
- гармонійні стосунки в колективі; підвищену індивідуальну та колективну продуктивність.

1.4. Шляхи розвитку емоційного інтелекту особи.

Емоційний інтелект як інтегральну характеристику особистості можна розвивати впродовж життя через тренування емоційної компетентності. На відміну від загального інтелекту (IQ), який значною мірою є генетично детермінованим, EQ охоплює як генетично зумовлені здібності, так і соціально набуті, які створюють позитивне емоційне підґрунтя для спілкування, прояву

емпатії, роботу над культурою прояву неприємних емоцій та імпульсивності [14, с. 18].

І. Андреева визнає як вроджені, так і соціальні *передумови розвитку емоційного інтелекту*. До *вроджених передумов* належать такі: рівень емоційного інтелекту батьків, домінування правої півкулі, спадкові особливості емоційної чутливості темпераменту та особливості обробки інформації [30, с. 56-58]. Як соціальну передумову синхронізації розглядається ступінь розвитку самосвідомості дитини, впевненість в емоційній компетентності, рівень виховання та сімейних стосунків, рівень освіти батьків та дохід сім'ї, емоційні стосунки між батьками, маскуліність, андрогінність, зовнішній контроль, релігійність [12].

Дитинство є сенситивним періодом для формування емоційного потенціалу особи. У цей період формуються схильності до специфіки емоційних проявів на все подальше життя [30, с. 265]. Іншими словами, в дитинстві закладаються основи емоційного інтелекту, а освіта відіграє важливу роль у його розвитку. Це може відбуватися за допомогою навчання та механізму імітації – копіювання поведінки дорослих. При цьому, помилки в процесі виховання, коли говорять дитині: «Не плач!», «Заспокойся!», «Ти ж хлопчик, тобі не можна плакати!» тощо призводять до того, що таким чином батьки «вчать» дитину відкидати емоції зі свідомості. Невміння психологічно опрацьовувати емоції сприяє розвитку їх фізіологічної складової у вигляді болю та дискомфорту. Тому в дорослому житті людині дуже важко описати те, що вона відчуває й визначати свої емоції.

Розвиток емоційних навичок у дитинстві є ключем до розвитку емоційного інтелекту у дорослому житті. У контексті цієї теми доречно зосередитися як на внутрішніх, так і на зовнішніх проявах емоційного інтелекту. Емоційний інтелект відображається у свідомості людини через такі внутрішні чинники, як: психологічне благополуччя, позитивна самооцінка як до суб'єкта життєдіяльності, вибір адекватних стратегій психологічного подолання

критичних ситуацій [27, с. 5]. З цього випливає, що психологічне благополуччя є найважливішим показником сформованості емоційного інтелекту в людини та індикатором психічного (психологічного) здоров'я.

У сучасному світі існує безліч можливостей для розвитку емоційного інтелекту: психологи, різноманітні корпоративні тренінги або самонавчання на цю тему. Керівники відомих компаній часто відправляють своїх співробітників на курси з розвитку емоційного інтелекту. Дуже важливо пам'ятати, що не все відбувається за одну ніч, і розвиток емоційного інтелекту – не виняток. Для когось це дається легко завдяки життєвому досвіду, а для когось складно. Емоційний інтелект – це навичка, яку можна набути і розвинути. Для цього потрібні бажання, дисципліна, мотивація та готовність працювати над собою. Це – довготривалий процес, який має ґрунтуватися на практиці.

Висновки до першого розділу.

Аналіз теоретичних поглядів різних авторів дає змогу визначити *емоційний інтелект* як сукупність емоційно-когнітивних здібностей до соціально психологічної адаптації особи.

Усі структурні компоненти емоційного інтелекту взаємопов'язані і їхня тісна взаємозалежність сприяє ефективній міжособовій взаємодії.

Емоційний інтелект включає такі *ментальні здібності*: здатність безпомилково сприймати, оцінювати та висловлювати емоції; здатність мати доступ і викликати почуття, щоб підвищити ефективність мислення; здатність до розуміння емоцій, емоційного пізнання; здатність до усвідомленої регуляції емоцій, управління емоціями, підвищення рівня емоційного та інтелектуального розвитку.

Передумовами розвитку емоційного інтелекту є біологічні та соціальні чинники. Люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту володіють

вираженими здібностями до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, можуть керувати своєю емоційною сферою, що зумовлює їхню вищу адаптивність та ефективність у спілкуванні, вони легше домагаються своїх цілей у взаємодії з оточенням.

Усі емоційні навички та здібності впливають на якість психічного та психологічного здоров'я: тривожність; низький рівень фізіологічного стресу; розчарування через потребу в досягненні успіху; страх висловлюватись; фізіологічний стрес; фрустрація через потребу досягти успіху; страх самовираження; страх не відповідати вимогам інших, емоційна нестабільність; самооцінка; рівень домагань. Емоційно здорові люди зазвичай задоволені своїм життям, сповнені позитивної енергії здатні справлятися зі стресовими ситуаціями, легко і швидко адаптуються до постійних змін у житті, вміють знаходити друзів.

Завдяки розвитку емоційного інтелекту людина готується до подальшого розвитку життєвої програми, розвиває новий спосіб мислення, який відповідає внутрішнім потребам та забезпечує фізичне, соціальне та психологічне благополуччя.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз підтверджує існування беззаперечного зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та стресостійкістю як основою психічного здоров'я людини.

Під емоційним інтелектом розуміємо здатність людини керувати власними емоціями та емоціями інших людей у міжособовій взаємодії. Його можна розвивати впродовж життя шляхом тренування емоційних навичок. Сенситивним періодом для формування емоційного інтелекту є дитинство.

Виділяють три рівні емоційного інтелекту (низький, середній, високий), від яких залежить вибір суб'єктом стратегії емоційного реагування. Емоційний інтелект, що відповідає високому рівню розвитку, є ресурсом психічного та психологічного здоров'я.

Найважливіші впливи на якість життя мають такі характеристики емоційного інтелекту, як: стресостійкість, самооцінка, самоактуалізація, оптимізм, позитивні (приємні) емоції.

Низький емоційний інтелект сприяє виникненню тривоги, стресу, депресії, невротизму, песимізму, емоційного виснаження, алекситимії, девіантної поведінки, хвороб і розладів. Психологічне благополуччя є найважливішим показником для формування емоційного інтелекту та показником психологічного здоров'я людини.

Розділ II.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

2.1. Психологічний аналіз поняття стресу та причин його виникнення

Класичні основи теорії стресу були закладені в 20 столітті такими вченими, як Т. Бужинський, Д. Вульф, В. Кеннон, Р. Лазарус, Г. Сельє, Е. Якобсон та інші. Концепція стресу була запропонована в 1936 році Г. Сельє. Ця концепція є гомеостатичною моделлю самопідтримки організму та мобілізації ресурсів у відповідь на дію стресора. На думку автора, *стрес* – це неспецифічна відповідь організму на ситуацію, що вимагає певних змін. Г. Сельє писав, що майже всі життєві ситуації можуть викликати стрес, але не всі ситуації є критичними, за винятком смутку, нещастя, виснаження, які супроводжують розлади адаптації та контролю і перешкоджають самореалізації людини [75]. Інтерес до вивчення стресостійкості особливо важливий через стресовий характер зміни соціальних стереотипів та формування нових стратегій розвитку суспільства. Широкий спектр проблемних ситуацій та їх зростаюча поширеність мають життєво важливе значення для діяльності людини та визначають активність і спрямованість особистості не тільки в плані їх вирішення, а й в плані зайняття суб'єктної позиції у власному житті з боку того, хто його творить і бере на себе відповідальність за власні рішення та їхні можливі наслідки. Особа повинна швидко переорієнтовуватися, знаходити і виробляти нові способи адаптації до нових і постійно мінливих життєвих обставин [32, с. 14]. Стрес слід розглядати не тільки як зовнішній чинник, викликаний екстремальними ситуаціями, але і як свідому діяльність, що формує людину як особистість. Серед психофізіологічних і біологічних процесів життєдіяльності людини стрес посідає перше місце. Це – механізм підтримки життєдіяльності, який працював мільйони років протягом всієї еволюції людства, а також – реакція організму на довкілля, яка мобілізує захисні сили організму для подолання або уникнення загроз.

Термін «стрес» був вперше введений у фізіологію і психологію в 1932 році В. Кенноном у його класичній праці «Бийся або тікай». Авторство терміну часто приписують відомому канадському фізіологу Г. Сельє, адже у 1936 році він опублікував свою першу статтю про загальний адаптаційний синдром, але

довгий час уникав використання цього терміну. І лише в 1946 році дослідник дійшов висновку, що існує загальний адаптаційний синдром, який забезпечує пристосування організму до мінливих умов довкілля. При цьому Г. Сельє розглядав стрес як неспецифічну (а точніше, мабуть, специфічну) реакцію організму на будь-яку вимогу, що пред'являється до нього. Г. Сельє брав до уваги лише біологічні та фізіологічні аспекти проблеми, розглядав традиційне поняття стресу як фізіологічну реакцію організму на вплив негативних чинників, що становлять загрозу для життєдіяльності організму [75]. Першим спробував розмежувати фізіологічне і психологічне розуміння стресу Р. Лазарус. Він запропонував концепцію, яка розрізняє фізіологічний стрес, пов'язаний з впливом реального, безумовного подразника, і психологічний стрес, пов'язаний з оцінкою ситуації як загрозової або складної [61]. Однак навіть такий поділ є досить умовним, оскільки фізіологічний стрес завжди містить елементи психічного (емоційного) стресу. Стрес завжди супроводжується фізіологічними змінами.

Пізніше Г. Сельє задокументував існування двох *типів стресу*:

- стрес, пов'язаний з негативними (несприятливими) емоційними реакціями – *дістрес*;
- стрес, пов'язаний з позитивними (приємними, сприятливими) емоційними реакціями – *еустрес*.

До сфери дії цих понять належать всі фізіологічні явища, в тому числі і сон.

Г. Сельє помітив, що навіть у стані повного розслаблення спляча людина відчуває певний ступінь стресу, і що повна відсутність стресу означає смерть.

Сучасні вчені використовують *термін «стрес»* щонайменше в трьох *значеннях*:

- *по-перше*, як зовнішні подразники, що викликають у людини напруження або збудження. Сьогодні частіше вживаються терміни «стресор», «стресогенний чинник», «тригер»;

- *по-друге*, як суб'єктивна реакція, яка відображає внутрішній стан людини – стан фізіологічного і психічний напруження і збудження; її також трактують як емоції, захисні реакції і процеси подолання складних ситуацій, що відбуваються в індивіда; ці процеси можуть сприяти розвитку оптимальної адаптації шляхом покращення функціональних систем організму і психіки;
- *по-третє*, він може проявлятися як фізична реакція організму на пропоновану вимогу або шкідливий вплив. Фізіологічні реакції мають функцію підтримки поведінкових дій і психічних процесів для подолання цієї ситуації.

Оскільки не існує загальної теорії стресу, не існує і чіткого визначення стресу. Наприклад, Д. Механік вважає, що стрес – це реакція індивіда на ситуацію, а Г. Басовіч та його колеги – якість ситуації, яка не залежить від ставлення до неї індивіда. Б. Догренвед, Г. Сельє та ін. визначають стрес як стан, що викликаний перешкодами, що є внутрішньою реакцією на стресогенні чинники. Ф. Александер розглядає стрес і як якість стимулу, і як реакцію індивіда на нього. А. Говард, Н. Наєнко, Р. Скотт вивчають стрес через категорію напруження [1, с. 6-7] .

Розглядаючи різні варіанти визначення стресу, Н. Різві зауважив, що [38, с. 43]:

- іноді під цим терміном розуміють стан напруження в організмі, який люди намагаються усунути або зменшити. Термін «стрес» майже неможливо відрізнити від неприємних ситуацій, таких, як тривога або негативна мотивація, легкий біль і дисонанс.
 - стрес також розглядається як психологічна та поведінкова реакція, що відбиває стан тривоги і внутрішнього напруження. Такі реакції або маркери стресового захисту відстежуються в різних функціональних проявах, включаючи емоційні, когнітивні та поведінкові.
- 3) стрес визначається як подія або ситуація у фізичному або соціальному середовищі, яка змушує людину вжити заходів для уникнення агресії, прийняти

рішення про усунення насильства або агресії, щодо усунення та зменшення загроз.

Термін «стресор» аналогічний терміну «ризик», «загроза», «тиск», «конфлікт», «фрустрація» та «екстремальна ситуація». В. Марищук вважає, що стрес можна визначити лише як стан, що характеризується значним викидом стероїдних гормонів [30,с.385].

У китайській культурі існує своє поняття стресу. Китайський ієрогліф, що позначає стрес, перекладається як криза. Він складається з двох ієрогліфів, що накладаються один на одного: верхнього і нижнього. Верхній означає «небезпека», а нижній – «можливість» [31, с.187].

Американський нейрофізіолог П. Маклін запропонував триєдину модель головного мозку [65]. За його теорією, людський мозок складається з трьох частин, насаджених одна на іншу. Людський мозок представляє собою триєдину систему, яка містить:

- рептильний мозок (ретикулярний комплекс);
- емоційний мозок (лімбічна система);
- інтелектуальний мозок (кора головного мозку, неокортекс).

Мозок рептилій – найдавніший мозок (100 мільйонів років) і є еволюційним розвитком стовбура головного мозку. Він розташований у задній і центральній частині головного мозку і містить стовбур мозку і мозочок. Структурно ця частина людського мозку майже ідентична мозку рептилій, про що свідчить її назва. *Рептильний мозок* – найслабша частина людського інтелекту. Ця ділянка відповідає за сенсорні та моторні реакції. Мозок також відповідає за безпеку виду і контроль базової поведінки. Стереотипна поведінка, характерна для мозку рептилій, пов'язані з інстинктом виживання та прагненням до розмноження. Рептильний мозок контролює найелементарніші та найпримітивніші функції організму – дихання, травлення, рух, рівновагу, серцебиття тощо. До інстинктивних видів поведінки належать інстинкт розмноження, захист території, агресія, володіння і контроль над усім і мімікрія,

обман, боротьба за владу, прагнення до ієрархічних структур, ритуальна поведінка, контроль над меншинами. *Функції мозку рептилій* досить прості: «бігти – захищатися – завмерти». Це дуже корисно для миттєвих реакцій: спочатку реакція, потім розуміння. У цьому сенсі це людський «автопілот», який не піддається свідомому контролю. Основне завдання мозку рептилій – захищати організм, він налаштований на самозахист і завжди «на сторожі» небезпеки для організму, тому він сприймає навколишній світ негативно (в ньому багато небезпек) [3, с. 34-37]. Коли рептильний мозок домінує, людина втрачає здатність мислити на вищих рівнях. Розвиток мозку і мислення відбувається тільки через навчання, іншого шляху немає. Це – не даність: людина або прагне, або програє! Мозок рептилій часто приймає уявну небезпеку за реальну. Тоді він буквально перебирає контроль над людським розумом і тілом. У доісторичні часи він добре захищав організм, але зараз часто гальмує процеси трансформації. Він уповільнює процеси трансформації доти, доки не переконається, що тілу не загрожує небезпека.

Емоційний мозок (лімбічна система). Мозок рептилій оточений складною лімбічною системою, яку ми успадкували від ссавців 50 мільйонів років тому. Ця ділянка мозку знаходиться набагато вище на еволюційних сходах, ніж мозок рептилій і є у всіх ссавців. Вона виконує емоційні та когнітивні функції. Ця частина мозку відповідає за емоції та переживання, контролює біоритми, голод, кров'яний тиск, сон, метаболізм, частоту серцевих скорочень і стан імунної системи. Емоційний мозок відповідає за виживання, самозбереження та самозахист людини, контролює соціальну поведінку, материнську турботу та виховання дітей. Він бере участь у регуляції функцій внутрішніх органів, нюху, інстинктивної поведінки, емоцій, пам'яті, сну, неспання тощо. Цей мозок у людини на 98 % ідентичний мозку ссавців [3, с. 42]. «Емоційний мозок» вважається головним генератором емоцій і пов'язує емоційну активність з фізичною. Саме тут виникає страх, тут народжуються веселощі та перепади настрою. П. Маклін виділяє шість основних емоцій [65]: бажання, гнів, страх,

сум, радість і ніжність. Лімбічна система надає досвіду емоційного забарвлення, полегшує навічіння: поведінка, яка приносить «задоволення», буде підкріплюватися, а та, що приносить «покарання», поступово відкидатиметься. «Емоційний мозок» відповідає за людські почуття. Він характеризується комфортом і спокоєм, поміркованістю і поступовістю, безпекою, захищеністю і стабільністю. Для безпеки він робить сьогодні те, що робив вчора і буде робити завтра. Разом з мозком рептилії, він переносить минуле в теперішнє і не думає про майбутнє. Саме ця частина мозку пов'язує всі спогади так, ніби події відбуваються зараз, а емоції минулого досвіду переживаються так, ніби вони є теперішніми. Саме тому існує глибокий зв'язок між пам'яттю та емоціями. Завдяки цьому фіксуються результати процесу навічіння та виробляються умовні рефлекси. Емоційний прояв зазвичай включає пов'язані з ним спогади і навпаки, кожен важливий спогад супроводжується відповідною емоцією. Лімбічна система дозволяє людині інтегрувати минуле або принаймні «переписувати» його, включаючи перепрограмовані відновлені фрагменти. «Емоційний мозок» намагається зберегти те, що є, чинить опір змінам, намагається максимально упередити «вихід із зони комфорту». Всі людські зусилля, спрямовані на те, щоб вийти з неї, є стресом для емоційного мозку, що важливо для розуміння поведінки, коли людина вирішує щось змінити. Коли виникає опір змінам, це означає, що контроль належить емоційному мозку. Так само, як і «рептильний мозок», «емоційний мозок» не розрізняє загрози для тіла і загрози для его. Коли хтось зачіпає почуття людини, мозок викидає адреналін, стимулює приплив крові до великих м'язів і негайно активується, щоб захистити себе від загрози. Саме на лімбічну систему впливають психотропні речовини. Порушення в лімбічній системі можуть викликати незрозумілі напади гніву, страху або чутливості. Люди, у яких домінує лімбічна частина мозку, емоційні та вразливі. Або впадають у протилежну крайність: вони повністю поглинуті навчанням, роботою, бізнесом, беручи на себе багато турбот і обов'язків інших, які є важкими і непотрібними. Ці дві системи (рептильний

мозок та лімбічна система) існують пліч-о-пліч вже 50 мільйонів років, добре взаємодіють і можуть брати під контроль тіло і розум.

Мозок, що мислить (неокортекс, кора головного мозку) – наймолодша структура, вік якої 1,5-2,5 мільйона років. Саме неокортекс, кора великих півкуль головного мозку, відповідає за вищу нейронну активність. *Неокортекс* – кора головного мозку, яка зустрічається тільки у людей. Її товщина коливається в межах 1,5-5 мм, а його «гладка» поверхня може обіймати квадрат зі стороною 63 см. Неокортекс розташований над лімбічною системою і прилягає до неї, а його маса становить 80 % від загальної маси мозку. Неокортекс – це центр вищої психічної діяльності, осередок інтелекту. Неокортекс сприймає, аналізує та організовує повідомлення, які він отримує від органів чуття. Він характеризується такими функціями, як міркування, мислення, прийняття рішень, реалізація творчих здібностей та впровадження відповідних стратегій, здійснення відповідного контролю рухових реакцій, мова та реалізація людини як особистості в цілому. Ця частина мозку є найбільш розвиненою у *Homo sapiens* і визначає людську свідомість. Саме тут приймаються раціональні рішення, будуються плани, засвоюються результати та здійснюються спостереження, розв'язуються логічні задачі. Крім того, тут формується людське еґо. Це – єдина частина мозку, в якій можна свідомо контролювати процеси. Саме тут формується образ зовнішнього світу, розвивається усне і письмове мовлення, що дозволяє людині звільнитися від безпосереднього, миттєвого досвіду і перейти від повторення до передбачення. Передбачення ґрунтується на колективному досвіді, записаному в лімбічній системі, і є екстраполяцією відомого з минулого в майбутнє. Неокортекс є шостим органом чуття (ментальним, інтуїтивним). Розвиток неокортексу активує так зване когнітивне чуття, яке дозволяє людям сприймати найтонші вібрації Всесвіту, молекули ДНК, несвідомі процеси, усвідомлювати їх і таким чином керувати ними [1, с. 11-12]. Саме в неокортексі зберігаються необмежені можливості когнітивного процесу та його застосування в житті. Ця частина мозку

контролює телепатичні, лінгвістичні та екстрасенсорні здібності. Лише за допомогою розвитку неокортексу людина може творчо усвідомити себе і зробити крок вперед у житті. Найвищою формою мислення є інтуїція. Саме інтуїція – здатність людини зчитувати інформацію із зовнішнього світу (не тільки тривимірного, а й багатовимірного) – дозволяє розширювати сферу знань. Ця робота – безперервне навчання, розвиток знань, критичне самоусвідомлення та творче застосування знань на практиці. Учіння означає лише одне: кожна людина повинна знати і розуміти себе і своє тіло. Когнітивні процеси відбуваються в неокортексі, який відповідає за когнітивну поведінку. Він також відповідає за просторове мислення, візуальні образи, увагу до майбутнього, дослідження та аналіз. З її допомогою можна уявляти те, чого хочеться.

У людини всі три частини мозку розвиваються і дозрівають саме в такому порядку. Дитина народжується з повністю розвиненим первинним мозком, майже повністю розвиненою лімбічною системою і дуже «неповною» корою головного мозку. Протягом першого року життя співвідношення мозку немовляти до мозку дорослої людини зростає з 64 % до 88 %, а вага мозку подвоюється і потроюється до 3-4 років.

У стані стресу мозок перебуває у фазі, коли він постійно оцінює та обробляє зовнішню інформацію. Він відстежує зміни, що відбуваються навколо людини щосекунди, щоб врятувати її життя і забезпечити безпеку, психологічну та фізичну. Мозок реагує на будь-яку атаку на людину по-справжньому, так, ніби загрожує реальна фізична небезпека. Це, в свою чергу, призводить до мобілізації захисних сил організму і підготовки захисної реакції, яка ніколи не реалізується. За таких обставин найкраще, що людина може зробити, це поговорити з кимось про обставини стресової ситуації, розповісти про власний досвід. Звичайно, це вимагає певних зусиль, але основна частина енергії залишається невикористаною, непереробленою. Гормони та інші фізіологічні реакції поступово, хоч і досить повільно, повернуться на вихідні

позиції, а організм залишиться тривалий час у стані безпідставної тривоги, яка зникає поступово. Саме по собі це не так вже й небезпечно, але якщо стресові подразники повторюються занадто часто, організм не може повернутися до свого нормального стану. Іншими словами, люди перебувають в стані постійного стресу, який є руйнівним для них. Якщо це відбувається занадто часто і занадто довго, виникають всілякі фізичні і психічні симптоми, такі, як високий кров'яний тиск, хронічна втома, депресія, різні функціональні розлади, проблеми з травленням тощо. Інерційність психофізичних процесів поступово зменшується, і тоді людині потрібен час, щоб заспокоїтися і розслабитися, якого бракує в сучасному повсякденному житті, більше стресу – нова мобілізація організму так, що реакція на одну стресову ситуацію накладається на іншу ситуацію, внутрішня напруга зростає, а ресурси організму виснажуються. Коли виникає стресовий стимул, людина мобілізується для подолання стресової ситуації, і фаза активації швидко змінюється фазою відновлення, функції організму нормалізуються [16, с. 87-89].

Якщо два стресових подразники виникають одночасно або через короткі проміжки часу, період відновлення організму подовжується. Якщо період відновлення організму після пережитого ще не закінчився і людина знову піддається новому стресу, організм не має можливості повністю відновитися. У стані перманентного стресу організм перебуває у фазі мобілізації та підготовки до стресу, відбувається поступове виснаження сил, що руйнівню впливає на загальний стан здоров'я. Стрес – це звичайне і поширене явище. Всі люди час від часу відчувають його. Час від часу вони усвідомлюють, як він на них впливає. Деякі види стресу є неминучими і нешкідливими. Лише надмірний стрес створює проблеми. Це – невід'ємна частина людського існування. Потрібно лише знайти його прийнятний рівень [66].

Отже, стрес – це спосіб, яким людський організм реагує на будь-який виклик або загрозу. Коли людина відчуває загрозу, стресова система реагує вивільненням гормонів стресу в організм, найвідоміші з яких – кортизол,

адреналін, норадреналін, ендорфін, що підвищує здатність організму діяти в екстремальній ситуації. Серце починає працювати інтенсивніше, підвищується тонус м'язів і зростає кров'яний тиск, дихання частішає, а емоції стають інтенсивнішими. Ці фізичні зміни в організмі змушують стресову систему мобілізуватися, щоб захистити організм. Особливу увагу дослідники звертають на те, що особливості трудової діяльності впливають на розвиток стресу. Подолати ці негативні наслідки можна шляхом усвідомлення відповідних чинників, оптимізації умов праці, використання компенсацій тощо.

Вплив стресів, пов'язаних з роботою, не можна недооцінювати. Деякі дослідники навіть пропонують розглядати його як особливий вид стресу. Е. Альтмайер та А. Росс запропонували окремий термін – «професійний стрес». Вивчення професійного стресу показало, що практично всі аспекти роботи при певних рівнях стресу можуть призводити до значних небажаних наслідків. У 1983 році 55 % населення відчували стрес щотижня, у 1992 році кожна третя людина відчувала стрес щодня або кілька разів на тиждень, що на 20 % більше, ніж десять років тому. У 2006 році 75 % населення відчували стрес щодня, 78 % скарг були пов'язані зі стресом через роботу, і лише 35 % були задоволені своєю роботою. Всесвітня організація охорони здоров'я називає стрес на роботі хворобою 21 століття, оскільки він є частиною кожної професії у світі і став проблемою громадського здоров'я [28, с. 110].

На сьогодні науковці виокремили три основні підходи до аналізу стресу: середовищний, трансакційний та нормативний [60]. Згідно з *першим підходом*, стрес сприймається як результат взаємодії індивіда з довкіллям; згідно з *другим* – як індивідуальна адаптивна реакція на складну ситуацію, а прихильники *третього підходу* розглядають стрес як особливу категорію станів, що відображає регуляторний механізм діяльності в складних умовах. Представники першого підходу стверджують, що стрес виникає в результаті невідповідності (або несумісності) між вимогами середовища та індивідуальними ресурсами

людини. Це, в свою чергу, створює потенційну загрозу для успішної робочої поведінки, здоров'я та добробуту.

Фактична наявність стресу визначається на основі виявлення закономірностей зв'язку між стресогенними чинниками та їх негативними наслідками.

Інший підхід до вивчення стресу був розроблений в середині 1970-х рр. як прямий наслідок розвитку когнітивних концепцій стресу. Засновником когнітивного підходу до психологічного стресу був Р. Лазарус, який вперше змістив акцент з традиційного вивчення гомеостатичних регуляторних механізмів та етапів адаптації на аналіз індивідуальних психологічних чинників. Цей аналіз зосереджувався, головним чином, на суб'єктивному значенні ситуації, в якій опинився індивід і на тому, які засоби (або поведінкові стратегії) використовуються для подолання труднощів [61].

Основною темою досліджень в рамках третього підходу була розробка уявлень про зміну механізмів регуляції діяльності під впливом різних чинників. Тут основна увага приділяється вивченню зміни механізмів регулювання діяльності під впливом різних чинників, а також оцінці їх «вартості» з точки зору внутрішніх витрат. Ця точка зору дозволяє простежити негативні наслідки стресу – від виникнення реальної («гострої») стресової ситуації до накопичення хронічних наслідків та розвитку стійких патологічних змін. Такий підхід дає змогу виявити дефіцит у способах і вміннях людини справлятися зі стресовими ситуаціями, який може бути компенсований під час навчання та спеціальних тренінгів [6, с. 21]. Якщо перші два підходи дозволяють вирішувати питання оптимізації умов та усунення об'єктивних стресових чинників, то третій підхід дозволяє виявити об'єктивні джерела стресу. Крім виявлення об'єктивних джерел стресу, третій підхід показує, що можна адаптувати заходи психологічної підтримки на основі знання типу ситуацій, які необхідно коригувати та запобігати.

Будь-який стрес переживається людиною через структуру стресового епізоду. Розуміючи, з чого складається стресовий епізод, можна навчитися реагувати на стресові події та коригувати свою поведінку. Подолання стресу починається з конкретної оцінки кожної події та своїх ресурсів. Це означає, що кожна подія, пов'язана зі стресом, вимагає певної оцінки своїх ресурсів. В результаті формуються відповідні емоції і виникають адаптивні реакції подолання. На думку Р. Лазаруса, структура стресового епізоду складається з таких елементів :

1. Усвідомлення стресора та його оцінка (первинна сприйняття ситуації, вторинна самосприйняття).
2. Емоції та когнітивні процеси, пов'язані зі стресом,
3. Копінг.
4. Результат подолання та переоцінка ситуації.

Згідно з дослідженнями Н. Лебідь, структура стресового епізоду виглядає так: об'єктивна ситуація – когнітивна оцінка ситуації – емоції – механізми психологічного захисту – подолання – успішна або неуспішна адаптація. Адаптація впливає на когнітивну оцінку ситуації [18, с. 19].

Об'єктивна ситуація – це стресор, що викликав стресову ситуацію. Один і той самий стресовий чинник може викликати різні реакції у різних людей. Це пов'язано з особливостями ситуації та специфікою переживання стресового епізоду. Переживаючи стресову ситуацію, людина відчуває сильне емоційне напруження. Однак емоції не існують у чистому вигляді. Це передбачає когнітивну оцінку ситуації. Те, як людина оцінює стресову ситуацію з точки зору її розуміння, визначає її реакцію. Емоції є первинними, але в процесі соціалізації вони опосередковуються когнітивними способами мислення.

Багато досліджень зосереджені на адаптації та розвитку стресу і забезпечують здатність до соціальної адаптації, підтримання значущих міжособових стосунків та самореалізації. Поведінкова адаптивність до стресової ситуації залежить від того, наскільки стресор можна контролювати.

Стресори викликають порушення адаптації лише в поєднанні з різними зовнішніми та внутрішніми чинниками. Важливим з них в індивідуальному житті людини є процес оцінки стресора. Оцінка, яка містить здатність до контролю і виконання причинно-наслідкових атрибуцій, визначає тип та інтенсивність стресових реакцій. Іншою важливою характеристикою ситуації є її варіативність, тобто її динаміка без участі індивіда. Параметрами ситуації є невизначеність стресора та ймовірність потрапляння індивіда в стресову ситуацію повторно, процесуальний і нестаціонарний характер ситуації. Поведінка людини в стресовій ситуації залежить не тільки від об'єктивних характеристик ситуації, але й від суб'єктивного сприйняття ситуації. Цінність (суб'єктивне значення ситуації) цієї ситуації визначається за такими *параметрами*: контрольованість (суб'єктивна оцінка здатності контролювати стресову ситуацію), варіативність (суб'єктивна оцінка того, чи є стресова ситуація настільки серйозною, і чи може стресор змінитися сам по собі); невизначеність; повторюваність; звичність (ступінь особистого досвіду зі схожими ситуаціями). У наративній психології ситуація, в якій опинилася людина (точніше, її інтерпретація), визначається насамперед мовою, якою вона її описує і є найважливішою ознакою культури.

Саме визначення дійсності, тобто її заміщення певними культурно значущими формами, дозволяє людині не тільки мислити, розуміти те, що відбувається, аналізувати та інтерпретувати певні події, але й організувати їх, створювати нову ментальну реальність, новий досвід. Через мовлення (розповідь про ситуацію, а потім визначення її сенсу), можна практично опрацювати ситуацію і впливати на неї в подальшому. Саме адекватність судження, ситуації та власних ресурсів визначають інтенсивність отриманих реакцій, які спонукають людину до зміни елементів стресової ситуації, зміни когнітивної репрезентації, ставлення, мотивації та вербальної орієнтації, копінг-поведінку, яка здійснюється через керуючу функцію – когнітивно-феноменологічну перспективу та функції окремих структурних компонентів, які

визначають ступінь стійкості до стресу під час та після травматичних подій [10].

Накопичення негативних стресових чинників може призвести до психічних розладів, зокрема депресивних, які можуть бути різного ступеня тяжкості. Існує хибна думка, що з депресії легко вийти, що достатньо пережити складний період у житті і все буде добре. З депресією не можна боротися, розмовляючи з родиною чи друзями за келихом вина. Так само, хибною є думка, що з цієї ситуації можна вийти, через вживання антидепресантів, які, як помилково вважають, мають такий самий ефект, як енергетичні напої та стимулятори, алкоголь або наркотики, які начебто швидко позбавляють від безсоння, відчуття страху, тривоги, панічних атак, негативного настрою, апатії, невиправданого песимізму та болю, неспівмірного з фізичним станом. При великій депресії люди, які здаються успішними в житті, які мають сім'ю, друзів, роботу, багатство, можуть несподівано покінчити життя самогубством. Така людина місяцями чи роками перебувала в постійному стані стресу, який перетворився на психічний розлад – депресію. І механізм цієї хвороби схожий на формування лавини. Людина розуміє, що з нею відбувається щось погане, але зупинити цей процес без професійної допомоги не може. У таких випадках обов'язковим є звернення до психологів та психіатрів, медикаментозна терапія антидепресантами під постійним наглядом лікарів та психотерапія, тобто вплив словом і комплексом психокорекційних заходів на психіку людини.

2.2. Аналіз наукових поглядів на поняття «стересостійкість»

Термін «стересостійкість» означає здатність успішно адаптуватися до стресу, травм і негараздів, що дозволяє людям уникати викликаних стресом психічних розладів, таких як депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і тривога. *Стересостійкість* означає «здатність протистояти або швидко

відновлюватися після складних умов» [30, с.389]. Однак у контексті останніх біологічних і психологічних досліджень набула більш конкретного значення життестійкість. Уявлення про життестійкість як стійкість до стресу виникло в 1970-х роках, коли дослідники почали вивчати дітей, здатних до нормального розвитку, незважаючи на складне виховання [38,с.164]. На початку 1990-х рр. акцент досліджень стресостійкості змістився з виявлення захисних чинників, до яких належать так звані позитивні емоції та здатність до саморегуляції, на вивчення того, як люди долають негаразди, та дослідження психосоціальних детермінант життестійкості у дорослих, які зазнали травми [71]. Негативні прояви життестійкості проявляються у вигляді розладів настрою, включаючи великий депресивний розлад (ВДР), страх, тривогу, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші пов'язані зі стресом негативні емоції [71].

Нещодавні дослідження з використанням передових технологій, таких як оптогенетика, значно поглибили розуміння внутрішніх біологічних механізмів стресостійкості. За останні 10-15 років життестійкість досліджували в різних контекстах як на людях, так і на тваринах. Тварини, які демонструють менший негативний вплив стресу, вважаються стійкими [56]. Для покращення розуміння стресостійкості або сприйнятливості до стресу було використано низку моделей на тваринах, наприклад, хронічний стрес соціальної поразки [56], вивчена безпорадність [56], вплив запаху хижака [56] або хронічний м'який стрес. Стійких і вразливих тварин можна відрізнити за їхньою ефективністю у виконанні певних поведінкових завдань.

У дослідженнях стресостійкості людини часто обговорюється питання про те, що слід визначати – рису, процес чи результат. В. Романюк вважає, що стресостійкість – це особистісні якості, які дозволяють людині процвітати перед обличчям несприятливих обставин; отже, на їхню думку, стресостійкість – це риса, що включає в себе сукупність характеристик, які дозволяють людям адаптуватися до обставин, з якими вони стикаються [32, с. 9]. На противагу

цьому, «гіпотеза процесу» фокусується на взаємодії між людиною та несприятливими обставинами і підкреслює, що зміни, які відбуваються з часом, є динамічними і включають позитивну адаптацію в контексті значних несприятливих обставин [71]. Нарешті, життєстійкість можна також розглядати як результат після пережитих негараздів [71]. Варто зазначити, що всі вищезгадані концепції стресостійкості мають два спільні елементи: несприятливі обставини і позитивну адаптацію, які, таким чином, повинні бути включені в дослідження стресостійкості на моделях людей і тварин. Насправді, більшість сучасних досліджень психологічної стійкості охоплюють чотири *аспекти* [24, с. 256]:

- а) базовий рівень або стан до виникнення несприятливих обставин;
- б) самі несприятливі обставини;
- в) стійкі результати після виникнення несприятливих обставин;
- г) предиктори стійких результатів.

Необхідно провести більше перехресних досліджень, які об'єднують різні типи несприятливого стресу, щоб з'ясувати, чи мають різні стреси спільні шляхи впливу. Це особливо важливо з огляду на те, що термін «несприятливі обставини» охоплює широкий спектр подій та переживань. Наприклад, у людей негаразди можуть включати соціальне відторгнення, провал на іспитах, ранній життєвий стрес, депресію та інші хронічні стресові переживання, тоді як у тварин це може означати соціальну поразку, примусове плавання, шок від удару ноги та інші види гострої стресової стимуляції [78].

Хоча моделі на тваринах значно покращили розуміння нейронних субстратів, що лежать в основі стресостійкості, вони виявилися менш корисними для визначення складних взаємодій між екологічним стресом, захисними чинниками та індивідуальними особливостями особистості. Наприклад, підвищена самокритика і знижене самоспівчуття підвищують ризик депресії у людей [56], але ці ефекти не представлені (і, можливо, не можуть бути представлені) у тваринних моделях стресостійкості. З іншого боку, методи,

що використовуються для вивчення ділянок мозку, залучених до регуляції життєстійкості людини, такі, як функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ), позитронно-емісійна томографія (ПЕТ) або глибока стимуляція мозку (ГСМ), обмежені низькою просторово-часовою роздільною здатністю та етичними міркуваннями. Тому необхідна відповідна комбінація моделей на людях і тваринах, щоб дослідники могли отримати точне уявлення про життєстійкість.

Було визначено низку психосоціальних чинників, які сприяють життєстійкості. До них належать: активне подолання, оптимізм, когнітивна переоцінка, просоціальна поведінка, соціальна підтримка та ін. Соціальна підтримка є одним з основних захисних елементів, які впливають на благополуччя сім'ї, якість батьківства та життєстійкість дитини. 10-річне лонгітюдне дослідження [78] показало, що соціальна підтримка з боку партнерів сприяла підвищенню стійкості у відповідь на економічний стрес. І навпаки, погана соціальна підтримка посилювала стрес, що призводило до підвищення частоти серцевих скорочень, депресії і підвищеної схильності до ПТСР.

Хоча виникненню психічних розладів, таких як ПТСР і депресія, можна запобігти, сприяючи адаптації до стресу, ключ до стресостійкості та психічного добробуту лежить у процесах регуляції емоцій [37,с.35]. Наприклад, соціальна підтримка та життєстійкість мають численні посередницькі ефекти на регуляцію когнітивних емоцій та гострого стресу у солдатів [78]. Однак є також дослідження, які стверджують, що не існує взаємозв'язку між життєстійкістю та соціальною підтримкою, чинниками способу життя або чинниками, пов'язаними з роботою [71], хоча загальновизнано, що життєстійкість є буфером проти різних видів стресу. Ці суперечливі поведінкові результати можна пояснити використанням різних опитувальників життєстійкості, розміром вибірки і типом досліджуваних, а також нестандартністю процедури тестування, що свідчить про те, що вкрай важливо визначити фізіологічні

субстрати, які лежать в основі маніпуляцій з життєстійкістю. Моделі тварин і нові технології, такі як оптогенетика, електрофізіологічний запис і системи візуалізації тварин, викликають великий інтерес до з'ясування нейронних ланцюгів і молекул, що беруть участь у стійкості.

У раних дослідженнях були створені психологічні моделі життєстійкості для опису побудови активних шляхів стресостійкості. Н. Гармезі та ін. [76] наголошували на взаємодії між несприятливою стимуляцією та наслідками стресу, тоді як М. Раттер [76] розробив чотири шляхи для з'ясування того, як люди переробляють негаразди, які включають зменшення впливу ризику та негативних ланцюгових реакцій, формування та підтримку самоповаги та самоефективності, а також відкриття можливостей. Ці раних теорії мали великий вплив на психологічні перспективи життєстійкості, і згодом ці та інші сучасні дослідники намагалися з'ясувати, як життєстійкість взаємодіє зі стресом у навколишньому середовищі та іншими особистісними рисами, щоб впливати на поведінку людей.

Залежно від конкретного стресового процесу, *стресостійкість* можна розуміти як здатність:

- 1) підтримувати природні функції та уникати негараздів;
- 2) позитивно справлятися зі стресом і отримувати від нього певну користь.

Нейробіологічні дослідження показують, що стресостійкість опосередкована як відсутністю певних ключових молекул, які зустрічаються у вразливих тварин і погіршують їхню здатність до подолання стресу, так і наявністю чітких адаптаційних механізмів, які спостерігаються у стресостійких людей і сприяють нормальній поведінці [56]. Перші та другі вважаються механізмами пасивної та активної стійкості відповідно.

Дослідники продемонстрували, що різні структури та шляхи мозку беруть участь у формуванні стійкості [56]. Медіальна префронтальна кора (mPFC) здійснює сильний негативний контроль над шляхами стресу, а дезадаптивна

поведінка у відповідь на стрес передбачає дисфункцію mPFC. Пригнічення активності нейронів у mPFC за допомогою DBS ефективно полегшує симптоми у депресивних людей або моделей депресії гризунів, тоді як посилене збудження mPFC призводить до поведінки, подібної до депресії. Ураження mPFC посилюють гіпоталамо – гіпофізарно – надниркову вісь у відповідь на емоційний стрес, тоді як, навпаки, введення кортикостерону в mPFC послаблює цю реакцію. Нейронна активність і рівні негайної ранньої експресії генів знижуються у вентральній частині mPFC після таких стресорів, як, стрес від хижака або занурення у воду у сприйнятливих гризунів. Гіпоактивність коригується оптогенетичною індукцією кортикального спалаху у тварин і супроводжується реверсією соціальної тривоги та ангедонії, викликаних CSDS.

Слід зазначити, що результати досліджень впливу стресу в ранньому віці на стресостійкість залишаються суперечливими. Доведено, що стрес пов'язаний з виникненням діабету [33], проблемами дитячого здоров'я [47], серцево – судинними захворюваннями ([33] і депресією [24, с. 78]. Несприятливий дитячий досвід (НДД), такий як психологічне або сексуальне насильство, насильство над матір'ю та сімейна дисфункція, тісно пов'язаний зі значно підвищеним ризиком фізичних або психологічних захворювань та шкідливих звичок у подальшому житті, наприклад, алкоголізму, депресії, куріння, важкого ожиріння та незаконного вживання наркотиків [76]. Хоча добре відомо, що несприятливий дитячий досвід може призводити до серйозних віддалених наслідків, легкий вплив стресу в ранньому віці, так зване щеплення стресу [77], може підвищити стійкість до стресу.

Як психологічна, так і поведінкова терапія використовуються для підвищення життєстійкості і, таким чином, зменшення симптомів психічних розладів та підвищення розумової гнучкості. Недолік психологічних методів втручання очевидний, оскільки поведінкова психотерапія, як правило, відбувається протягом тривалого періоду часу, діє повільно і не забезпечує значного покращення нашого розуміння внутрішніх механізмів, задіяних у

цьому процесі. На життєстійкість, ймовірно, значною мірою впливають активні адаптації, які відбуваються саме у життєстійких людей. Геномний скринінг з використанням моделі CSDS виявив численні варіації експресії генів і зміни хроматину в VTA і NAc, які спостерігаються тільки при стійкості [56]. Таким чином, видається можливим запуснути природні механізми, що лежать в основі стійкості, які відрізняються від ефектів існуючих антидепресантів, у сприйнятливих популяціях [56].

Зростаюче розуміння нейробиологічних механізмів стійкості має призвести до розробки нових втручань, спрямованих на нейронні ланцюги і ділянки мозку, які підвищують стійкість і призводять до більш ефективного лікування розладів та коригування проблем, викликаних стресом. Стійкість до стресу можна підвищити, але результати та ефекти залежать від типу втручання та виду розладу.

2.3. Стресостійкість як умова збереження психологічного і фізичного здоров'я.

Здоров'я людини як біопсихосоціальний феномен значною мірою залежить від реактивності організму по відношенню до конкретних видів діяльності, а також – до відповідного фізичного та соціального середовища. Стрес як загальний адаптаційний синдром і неспецифічна реактивність організму за механізмом боротьби або втечі має значний вплив на фізичне і психічне здоров'я людини.

Стресостійкість як особистісна властивість сприяє стабільності маркерів гомеостазу із залученням морфологічних і функціональних резервів організму. Діагностика стресостійкості у функціональному контексті стрес- реактивності, а також морфологічних і функціональних резервів організму включає такі *рівні*: морфологічний, фізіологічний, гематологічний, біохімічний, імунологічний, емоційний, когнітивний, поведінковий рівні активності. Метою терапії є

посилення стійкості організму до стресу та підтримання психічного (психологічного) здоров'я людини за відповідних умов активності. Експерти визначають психічне здоров'я як «стан благополуччя людини, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і здатністю до свідомої регуляції поведінки та діяльності». Пояснюючи термін «психічне здоров'я», ВООЗ виділяє сім основних *компонентів*:

- 1) усвідомлення стабільності та ідентичності фізичного і психічного «Я» індивіда;
- 2) стабільність і послідовність переживань в аналогічних ситуаціях;
- 3) критичне ставлення до себе і своєї діяльності;
- 4) адекватні психічні реакції на впливи довкілля;
- 5) здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм;
- 6) планування та здійснення життя;
- 7) здатність модифікувати поведінку відповідно до життєвої ситуації [32, с. 11].

Окрім того, психічне здоров'я включає такі *складові*:

- 1) *емоційна складова* – здатність виражати почуття та емоції в різних життєвих ситуаціях;
- 2) *інтелектуальна складова* – процес добування та засвоєння інформації, здатність обробляти та застосовувати інформацію на основі набутих знань;
- 3) *особистісна складова* – процес усвідомлення себе як особистості («Я» та «не-Я»), здатність до самореалізації, що характеризується самосвідомістю, впевненістю в собі, самореалізацією .

Одним із показників психічного здоров'я є феномен психічної рівноваги, який передбачає оптимальну взаємодію між різними сферами особистості – емоційною, вольовою та когнітивною. Порушення психічної рівноваги призводить до деградації та деструкції, а також соціальної дезадаптації людини. Встановлено, що відхилення у психічному здоров'ї супроводжуються

структурними змінами різних складових *компонентів особистості* – темпераменту, інтелекту, характеру, а також зниженням соціальної активності тощо. Загальною ознакою порушення в стані психологічного здоров'я людини є втрата здатності повноцінно виконувати професійну діяльність, зокрема комунікативну, пізнавальну, художньо-естетичну тощо. Найважливішим критерієм психічного здоров'я є здорова людська особистість із сильною метою (усвідомленням сенсу життя), активністю, бадьорістю, енергійністю, силою волі, самоконтролем, достатньою впевненістю в собі тощо. Психічне здоров'я тісно пов'язане із соціальним добробутом людини, який відбивається у таких *характеристиках*, як адекватне сприйняття соціальної реальності, ефективна адаптація до соціуму, інтерес до соціального життя, соціальне самопочуття, увага до суспільних справ, культура споживання, альтруїзм, відповідальність за інших тощо. Загалом психічне здоров'я можна визначити як відсутність психічних і поведінкових розладів на певному етапі онтогенетичного розвитку людини [там само].

Реактивність організму – це здатність певним чином реагувати на зміни у фізичному та соціальному середовищі для підтримання гомеостазу за допомогою гуморальних та нейронних механізмів адаптації. Існують такі *форми* реактивності людини: біологічна або видова реактивність, групова або конституціональна реактивність, індивідуальна фізіологічна реактивність. Існує також зв'язок між реактивністю і резистентністю організму, тобто його стійкістю до патогенних мікроорганізмів і підтриманням гомеостазу. Загалом імунітет визначається як здатність організму захищатися від генетично чужорідних тіл і речовин.

Неспецифічна реактивність організму виникає переважно через стрес як загальний адаптаційний синдром і супроводжується трьома *фазами*:

1) *фаза стресу* з відповідною фазою шоку (зниження захисних механізмів) та протишоковою фазою (посилення захисних механізмів); переважають катаболічні процеси (розпад); загалом – фаза мобілізації

функціональних ресурсів організму, зокрема через посилений синтез катехоламінів (переважно адреналіну та норадреналіну); фаза стресу супроводжується як посиленням, так і послабленням механізмів клітинного імунітету;

2) *фаза резистентності*, стійкості – фаза успішного пристосування до нових умов існування, в якій домінують процеси анаболізму (асиміляції); загалом фаза стабілізації функціональних ресурсів організму, зокрема, за рахунок підвищеного синтезу кортикостероїдів (особливо глюкокортикоїдів); фаза резистентності супроводжується зниженням механізмів гуморального імунітету організму;

3) *фаза виснаження* – неефективність механізмів адаптації та компенсації, дезадаптація та значні порушення гомеостазу; переважають катаболічні процеси (розпад); загалом фаза втрати функціональних ресурсів організму; фаза виснаження супроводжується значним ослабленням клітинного та гуморального імунітету організму.

У людини, з урахуванням віку та статі, компоненти стресостійкості тісно пов'язані з динамікою метаболізму, зокрема балансом між анаболізмом і катаболізмом під впливом відповідних стресових чинників фізичного та соціального середовища. Окрім того, стійкість організму до стресу залежить значною мірою від активності щитоподібної залози (гіпофункція, нормофункція, гіперфункція) в морфологічній і функціональній єдності з відповідними структурами головного мозку – гіпоталамусом і гіпофізом.

Важливою складовою психологічних резервів організму є стресостійкість. У психології стресостійкість є основою успішної соціальної взаємодії, яка переважно характеризується емоційною стабільністю та низьким рівнем стресу

Залежно від стійкості проявів розрізняють реактивну (ситуативну) тривожність і особистісну тривожність. Певний рівень тривожності є природною і необхідною характеристикою діяльності людини в певних умовах існування. Водночас для кожної людини існує свій оптимальний або бажаний

рівень стресу – так званий корисний стрес. Таким чином, стрес можна розглядати як психофізіологічний показник стресової реактивності та стресостійкості людини за певних умов. Варто зазначити, що стресова реактивність організму та стресостійкість значною мірою залежать від особливостей центральної нервової системи та вегетативної нервової системи, а також від особливостей темпераменту та від відповідних системних зв'язків. Значною мірою характеристики темпераменту і тривожності проявляються в умовах фізіологічного і психологічного стресу.

Особливу увагу слід приділяти етіології та патогенезу психічних і поведінкових розладів, у тому числі реактивних психозів. *Реактивні психози* (реактивні стани, психогенні психози) – це тимчасові порушення психічної та поведінкової діяльності людини, що виникають внаслідок психологічної травми. Реактивні психози відрізняються від невротичних розладів (неврозів) головним чином тяжкістю психологічної травми. К. Ясперс визначив *основні елементи* для діагностики, профілактики та лікування реактивних станів або реактивних психозів (тріада Ясперса):

- 1) реактивні стани особистості виникають внаслідок психологічної травми,
- 2) зміст психологічної травми відображається в симптоматиці реактивного психозу та
- 3) після деактивації психологічної травми реактивні стани особистості зменшуються.

2.4. Умови забезпечення стресостійкості особи

Для посилення стресостійкості в різних формах діяльності доцільно впроваджувати ефективні та функціональні *методи психокорекції та*

психотерапії, насамперед аутогенне тренування, біологічний зворотний зв'язок, спеціальні дихальні вправи та когнітивно-поведінкову терапію.

Когнітивно-поведінкова терапія фокусується на вивченні нових позитивних і здорових способів мислення та розвитку нових позитивних і здорових звичок для підтримки фізичного та психічного здоров'я людини (впровадження адаптивних стратегій мислення та адаптивних поведінкових стратегій для подолання афективних, психогенних та психосоматичних розладів, включаючи надмірну тривожність). При цьому рекомендується поєднувати компоненти когнітивно-поведінкової терапії з активним відновленням [30, с. 92].

Феномен активного одужання має значні психофізіологічні та клінічні складові і має суттєвий вплив на фізичне та психічне здоров'я особи. В умовах біомедичного ризику зростає потреба у профілактиці відповідних психологічних та поведінкових розладів шляхом впровадження ефективних стратегій активного відновлення [36]. Згідно з кібернетичним підходом, організм людини як психофізіологічна система складається з: 1) вхідних, інформаційних каналів – органів чуття; 2) мозкових структур – обробка вербальної та невербальної інформації; 3) ефекторних каналів – опорно-руховий апарат з відповідною поведінковою та мисленнєвою активністю. Існує і *зворотній зв'язок*: позитивний вплив м'язової активності на соматичну і психічну активність (матеріальну та ідеальну, об'єктивну і суб'єктивну) в єдиній психофізіологічній системі людського організму. При цьому активна рекреація розглядається як функціональний синтез між помірними фізичними навантаженнями і відповідною свідомою (вольовою) активністю динамікою почуттів і думок для підтримання фізичного та психічного здоров'я людини. *Активне відновлення* поєднує фізичну активність та емоційні, вольові та когнітивні процеси в нові функціональні системи для стратегії здорового життя [29].

Загалом, активне відновлення з точки зору фізіології вищої нервової діяльності (фізіології поведінки) формує нові нейронні зв'язки або умовні рефлекси (когнітивний потенціал), з точки зору загальної психології – нові асоціації, з точки зору генетичної психології – нові асоціації, з точки зору гештальтпсихології – нові знахідки, з точки зору когнітивно-поведінкової терапії – нові стратегії подолання надмірної тривожності тощо. Діагностика стресостійкості включає такі *рівні*:

- 1) *морфологічний рівень* (особливості конституції або соматотипу; визначення антропологічних показників та індексів, в тому числі індексу маси тіла);
- 2) *фізіологічний рівень* (динаміка функції внутрішніх органів; особливо визначення показників функціонування серцево – судинної системи);
- 3) *гематологічний рівень* (динаміка вмісту гемоглобіну та формених елементів крові – еритроцитів, лейкоцитів, тромбоцитів);
- 4) *біохімічний рівень* (динаміка вмісту глюкози та мікроелементів у крові);
- 5) *імунологічний рівень* (динаміка гуморального та клітинного імунітету);
- 6) *рівень емоційної сфери* (особливості реактивної та особистісної тривожності);
- 7) *рівень когнітивної сфери* (особливості критичного, позитивного і саногенного мислення);
- 8) *поведінковий рівень* (контроль динаміки та баланс фізичної і розумової активності).

Висновки до другого розділу.

Механізм стресу має рефлекторну природу (принцип «стимул-реакція» або «інформація-дія»), а також визначається за такою функціональною схемою:

важливий стимул – фізіологічна або патологічна реакція – адаптація або дезадаптація чи компенсація.

Величезний вплив стресу, травми чи інших форм несприятливих обставин на людство, а також обмеженість наявних методів подолання та лікування зумовлюють необхідність вивчення механізмів життєстійкості, які могли б захистити від ПТСР, депресії та інших психічних розладів. Більшість робіт у цій галузі за останні десятиліття були зосереджені на біологічних відмінностях між стресостійкістю і вразливістю, а також на дослідженні на тваринних моделях засобів, які можуть зменшити згубний вплив хронічного стресу. Однак усунення цих згубних наслідків не обов'язково означає підвищення життєстійкості і покращення життя постраждалих людей. Важливою новою перспективою, яка з'явилася в останні роки, є те, що стійкі тварини мають активні адаптаційні механізми, які відрізняються від дій, що зменшують згубні наслідки у вразливих тварин. Тому сучасні дослідження, спрямовані на підвищення стійкості до стресу, зосереджені на взаємозв'язку і суттєвій різниці між усуненням шкідливих наслідків і розвитком активних адаптаційних механізмів.

Соціальна підтримка, економічний тиск і просоціальна поведінка мають значний вплив на реакцію індивіда на стрес. За результатами міждисциплінарних досліджень, стресостійкість у функціональній кореляції з реактивністю на стрес через філогенетичний механізм «бий або біжи» визначені як важливі складові психічного здоров'я. Стрессова реактивність і стресостійкість як складові психічного здоров'я людини значною мірою залежать від морфологічних і функціональних резервів організму. Когнітивно-поведінкова терапія та активний відпочинок забезпечують відновлення морфологічних і функціональних резервів та зміцнення організму.

Розділ III.

ЕМІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИ

3.1. Організаційно-методична база дослідження

3.1.1. Організаційні засади дослідження. Метою емпіричного дослідження стало визначення значення емоційного інтелекту для забезпечення стресостійкості особи в умовах діяльності організації (у вищому навчальному закладі).

Емпіричне завдання, поставлене у межах дослідження:

- розробити авторську анкету для визначення демографічних показників та характеристик професійної діяльності викладачів ВНЗ;
- визначити рівень емоційного інтелекту викладачів ВНЗ;
- емпірично дослідити особистісні особливості педагогів;
- визначити рівень стресостійкості викладачів ВНЗ;
- з'ясувати рівень особистісної адаптованості педагогів;
- визначити рівень емоційного вигорання викладачів ВНЗ;
- проаналізувати результати проведеного дослідження і виявити закономірність прояву особистісних особливостей шляхом аналізу прояву рівнів емоційного інтелекту, стресостійкості та адаптованості;
- розробити програму підвищення стресостійкості викладачів ВНЗ через розвиток емоційного інтелекту

3.1.2. Характеристика вибірки та умови проведення. У дослідженні взяли участь 50 викладачів вищих навчальних закладів м. Чернівців.

На початку з'ясувалась інформація про вік і стать, а також характеристики професійної діяльності, таких, як предмет, який викладає викладач, термін роботи на цій посаді, особливість вищого закладу освіти – державний чи приватний. Для цього учасникам дослідження було запропоновано заповнити авторську анкету.

Розподіл респондентів за статевою належністю представлено на рисунку 3.1.

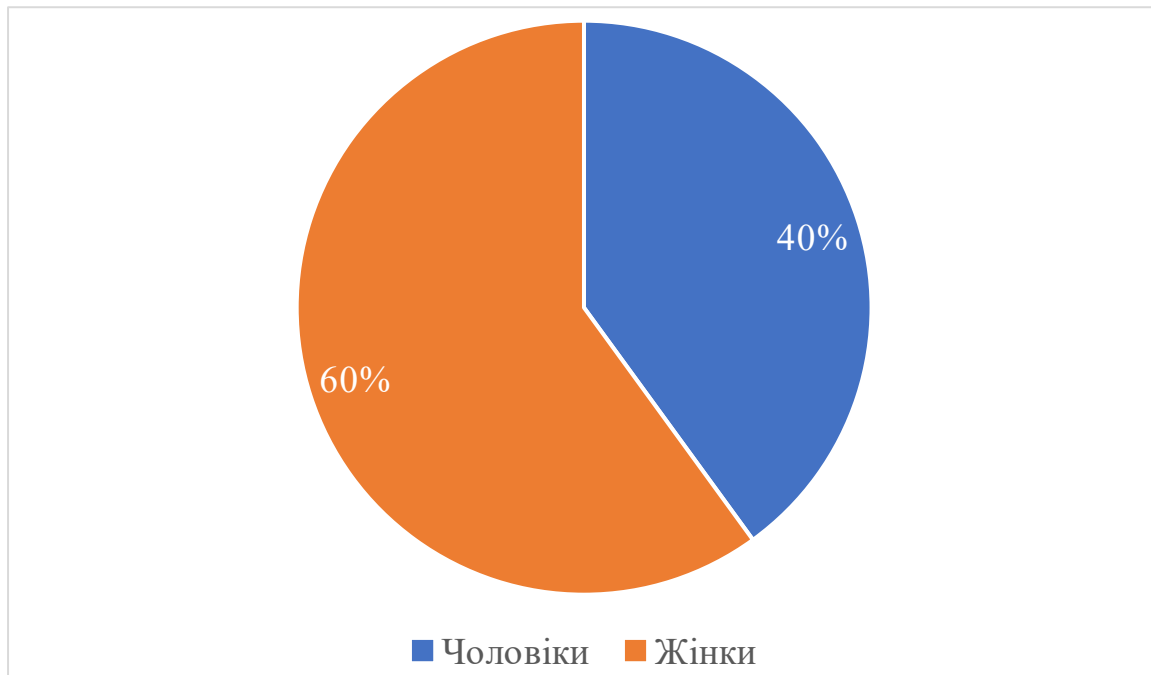


Рис. 3.1. Показники розподілу учасників дослідження за статевою належністю

Як демонструє діаграма, 60 % учасників дослідження – жінки, 40 % - чоловіки.

Віковий склад учасників дослідження представлено в таблиці 3.1 та на рисунку 3.2.

Таблиця 3.1.

Віковий склад учасників дослідження

Вік	Чоловіки	Жінки
28- 39	7 (35 %)	10 (33,3 %)
40- 50	8 (40 %)	12 (40 %)
51- 65	5 (25 %)	8 (27, 7 %)

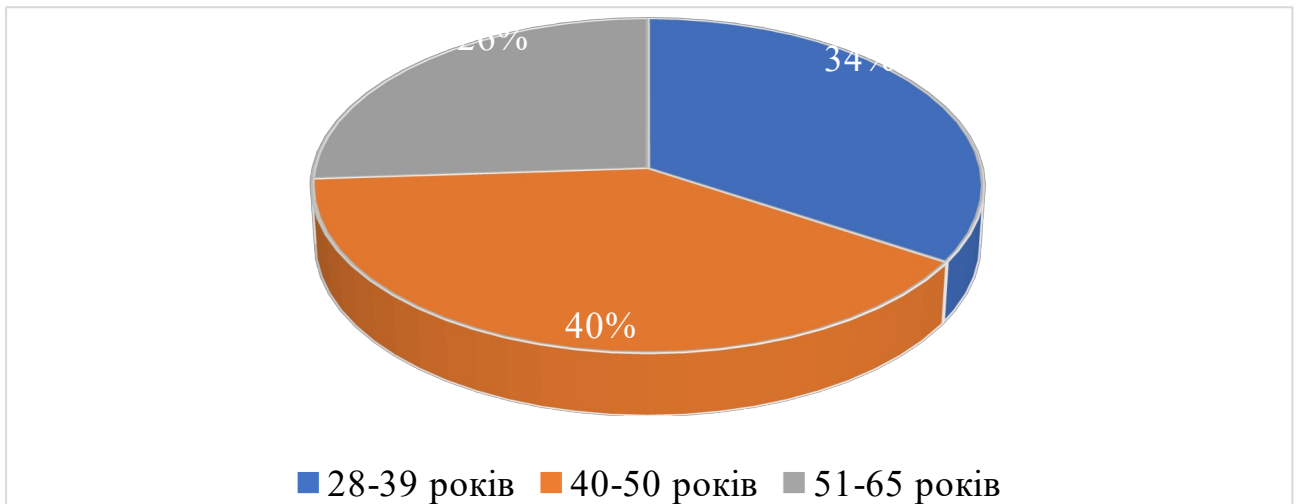


Рис. 3.2. Віковий склад учасників дослідження

Як показує діаграма, середній вік респондентів-викладачів складає 45,6 років. Найбільшою є група респондентів у віці 40-50 років (40 %). Другою за кількістю є група у вікових межах 28-39 років. І третє місце посіли викладачі у віці 51-65 років (26 %).

Розподіл респондентів в залежності від місця роботи представлено на рисунку 2.5

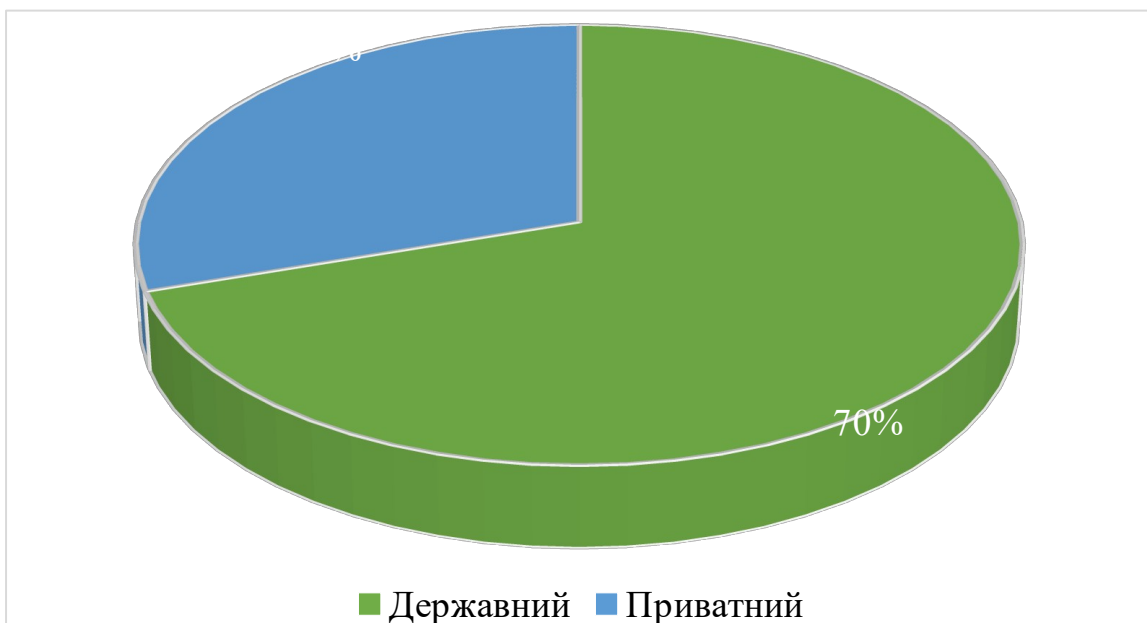


Рис. 3.3. Заклади освіти, в яких працюють учасники дослідження.

Отже, серед учасників дослідження 70 % працюють в державному закладі вищої освіти і 30 % – у приватному.

В дослідженні прийняли участь викладачі з різним педагогічним стажем, як показано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Педагогічний стаж учасників дослідження

Педагогічний стаж	Кількість учасників дослідження
До 5 років	12 (24 %)
5-15 років	18 (36 %)
Більше 15 років	20 (40 %)

Таблиця наочно демонструє, що найбільшою є група викладачів зі стажем викладання понад 15 років (40 %). На другому місці – респонденти зі стажем викладання 5-15 років, і на третьому ті, у яких стаж становить менше 5 років.

Наукові напрямки дисциплін, які викладають учасники дослідження, представлено на рисунку 3.4.

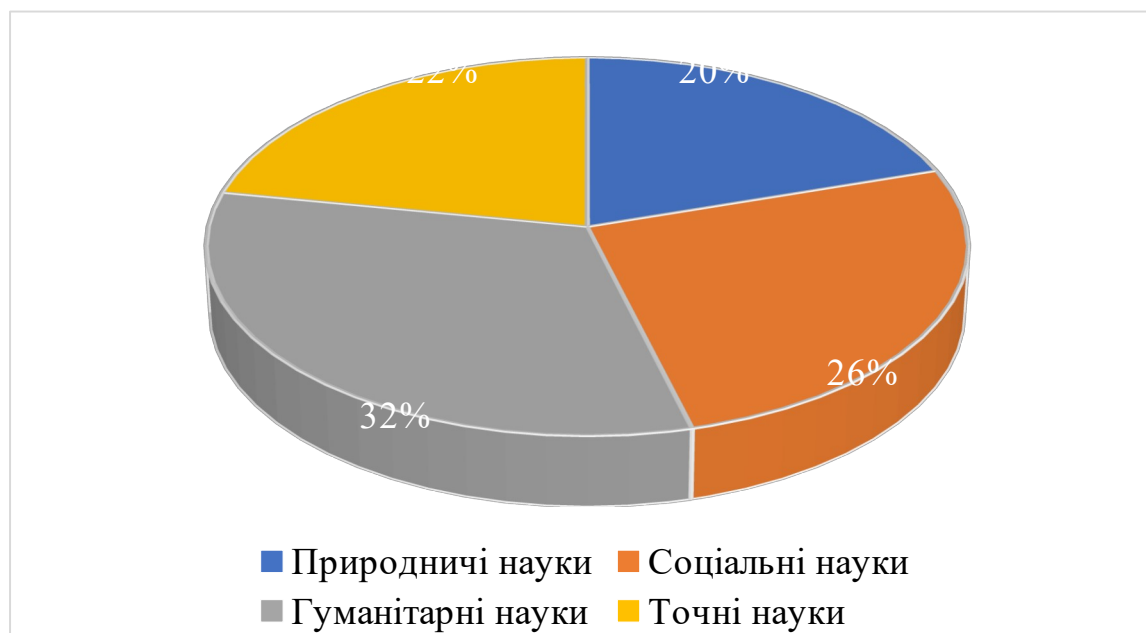


Рис. 3.4. Науковий напрям предметів, які викладаються учасниками дослідження

Діаграма (рис. 3.4) показує, що 32 % досліджуваних викладають предмети, які належать до гуманітарних наук, 26 % – до соціальних наук, 22 % – до точних наук, 20 % – до природничих.

3.1.3. Опис методик, використаних при проведенні емпіричного дослідження. Для проведення психодіагностичного вимірювання було застосовано такі психодіагностичні методики:

1. Тест «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холла).
2. Мінесотський багатопрофільний особистісний опитувальник (SMPI), адаптований Л. Собчик.
3. Методика дослідження особистісної адаптованості А. Фурмана.
4. «Методика визначення стретійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса і Р. Раге.
5. Методика «Діагностика емоційного вигорання» (В. Бойко).

Тест «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла [11]. Існують різні методи вимірювання емоційного інтелекту. В опитуванні представлено тест, розроблений Н. Холлом, який допомагає визначити рівень розвитку емоційного інтелекту на основі різних аспектів. Іншими словами, в результаті отримується не єдиний бал, як, наприклад, IQ, а диференційований бал за кожно з п'яти рис, визначених автором. Опитуваному ставиться загалом 30 запитань, по 6 на кожно категорію.

Визначення емоційного коефіцієнта саме по собі є досить розпливчастим: різні фахівці включають в це поняття різні аспекти (в тому числі деякі додають до EQ елементи соціального інтелекту). Однак є певні риси, з якими погоджуються майже всі експерти, і тест емоційного інтелекту Н. Холла оцінює саме ці риси особистості. Таким чином, він показує рівень емоційного інтелекту в таких *аспектах*:

- *емоційна обізнаність* – чи розуміє людина, які саме емоції вона переживає і чому;

- *управління власними емоціями* – вроджена здатність людини контролювати свої емоції та використовувати їх для досягнення конкретних цілей;
- *управління емоціями інших людей* – чи здатна людина впливати на емоції інших людей, використовувати їхні емоції для досягнення власних цілей, бізнес—цілей тощо;
- *вміння мотивувати себе за допомогою емоцій*.

Мінесотський багатопрофільний особистісний опитувальник (SMPI), адаптований Л. Собчик [20]. Цей стандартизований опитувальник – модифікація тесту MMPI, розробленого в 1942 році для відбору професійних пілотів під час Другої світової війни. Сучасна версія була представлена в 1971 році Л. Собчик. Це – спеціалізований (кількісний) метод оцінки особистості, що дозволяє створити багатогранний портрет людини, який включає такі складові елементи особистості, як мотиваційна спрямованість, впевненість у собі, стиль поведінки у спілкуванні з оточуючими, рольовий статус, риси характеру, типи реагування на стрес, захисні механізми, когнітивний стиль, нагальні потреби, гуморальне тло. При цьому наявність шкал надійності дозволяє визначити не тільки достовірність результатів, але й ставлення досліджуваного до самого процесу обстеження, що дає можливість інтерпретувати отримані дані з урахуванням тенденцій до перебільшення або применшення існуючих проблем.

Опитувальник складається з 566 тверджень, або скороченого варіанту 398 тверджень, з якими досліджуваний погоджується, не погоджується або відповідає «не знаю».

Існує три типи опитувальників: для чоловіків, жінок та підлітків. Оскільки в дослідженні брали участь люди старше 18 років, використовувалися жіноча й чоловіча форми опитувальника.

Методика визначення стресійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса і Р. Праге) [21]. Цю методику можна використовувати для оцінки рівня стресу. Автори дослідили залежність захворювань від різних стресових життєвих подій у майже п'яти тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку, що

психічним і фізичним захворюванням зазвичай передують якісь серйозні зміни в житті людини. На основі цього вони створили шкалу, в якій кожній великій життєвій події присвоюється певна кількість балів відповідно до ступеня стресу, який вона викликає.

Опитуваним пропонувалось уважно прочитати весь список перелічених подій, щоб зрозуміти, які ситуації, події та життєві обставини викликають у них стрес. Потім їм необхідно було прочитати кожен пункт ще раз та проаналізувати події, які людина пережила протягом поточного року, а потім – підрахувати кількість балів, що відповідають цим подіям.

Стимульний матеріал методики складається з переліку подій, що травмують, ранжованих за балами. Підрахунок кількості балів дає можливість сформулювати картину стресу, і таким чином стає зрозуміло, що ізольовані, здавалося б, незначні події в житті людини стали причиною не стресової ситуації, а їх присутній їх комплексний вплив.

Інтерпритувати результати можна як ступінь опору стресу:

- 150-199 – високий;
- 200-299 – порогів;
- 300 і більше – низька стресостійкість (уразливість).

Методика дослідження особистісної адаптованості А. Фурмана [36]. З метою діагностики особистісної адаптованості особи на всіх можливих рівнях її особистісного функціонування було використано методику дослідження особистісної адаптованості А. Фурмана. Ця методика спрямована на дослідження успішної взаємодії особи з довкіллям, критерієм якої є така особистісна властивість, як адаптованість, що є результатом відносно стійкої тенденції життєдіяльності людини в соціумі, що свідчить про гармонійність її намірів і соціальних досягнень, внутрішнє встановлення певного набору поведінкових норм, які уможливають позитивну взаємодію з компонентами довкілля. Як відомо, виокремлюють три типи адаптованості особи, яким відповідають три *показники адаптаційних процесів*:

- *адаптованість* як абсолютна або відносна гармонія між суб'єктивними цілями і кінцевими результатами, що супроводжується позитивним ставленням (судженням, розумінням, прийняттям) до зовнішнього світу і до себе;
- *неадаптованість* як більш усвідомлена невідповідність між цілями і результатами діяльності, яка стає чинником амбівалентних почуттів і суджень, але не має психотравмуючого впливу на людську особистість;
- *дезадаптованість* як певний дисонанс між цілями і результатами, що стає чинником психологічного напруження (тривоги, шоку, паніки), внутрішнього дискомфорту і нестабільності психічних процесів, негативного емоційного стану (страху, депресії, фрустрації, розчарування і т.д.); завжди має місце відмова від ефективного пристосування особи до навколишнього світу, коли фактично перекриваються шляхи до розвитку творчої активності, душевної рівноваги, внутрішньої свободи і самостійності.

Методика «Діагностика емоційного вигорання» (В. Бойко) [22].

Згідно з останньою Міжнародною класифікацією хвороб, синдром вигорання описується під кодом Z.73.0 «вигорання – стан повного виснаження». У людей з цим синдромом зазвичай спостерігається поєднання психопатологічних, психосоматичних і фізичних симптомів та соціальних дисфункцій. Їм притаманна хронічна втома, когнітивна дисфункція (розлади пам'яті та уваги), проблеми зі сном у вигляді труднощів із засинанням, ранніх пробуджень і змін в структурі особистості.

Загальні фізичні симптоми включають головний біль, диспепсичні симптоми, такі як діарея, синдром подразненого кишківника, нудота тощо.

Наразі не існує єдиної теорії емоційного вигорання. Згідно з моделлю К. Маслач і С. Джексона, *вигорання* розглядається як реакція на тривалий професійний тиск у міжособовому спілкуванні і складається з трьох *компонентів*: емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження продуктивності. Японські дослідники вважають, що ця модель має бути

доповнена четвертим чинником: залежністю, залученістю, що характеризується головним болем, порушенням сну, дратівливістю та хімічною залежністю (алкоголізм, куріння).

Емоційне виснаження проявляється відчуттям емоційного перевантаження, спустошеності, повного вичерпання емоційних ресурсів, «притупленням емоцій» і, в особливо важких випадках, емоційних зривах. На думку В. Бойко, *емоційне вигорання* – це психологічний захисний механізм, який виробляється особою у вигляді повного або часткового блокування емоцій у відповідь на наявні впливи. Це явище є частково функціональним стереотипом, який дозволяє людині економно розподіляти та використовувати свої енергетичні ресурси. Водночас часто спостерігаються деструктивні наслідки, які негативно впливають на виконання професійних завдань і стосунки з колегами та клієнтами.

Деякі дослідники вважають, що основною причиною емоційного вигорання є організаційні проблеми, такі, як надмірне робоче навантаження, неможливість повністю контролювати ситуацію, відсутність організаційної спільності, недостатня моральна та матеріальна винагорода, несправедливість та відчуття незначущості виконаної роботи.

Люди, які мають дуже високі очікування щодо себе, більше ризикують отримати синдром емоційного вигорання. В їхніх очах справжній фахівець є зразком для наслідування з точки зору професійної чесності та здібностей. Такі люди пов'язують свою роботу з якоюсь метою, місією, і таким чином, розмивають межі між роботою та особистим життям.

Існує також кілька інших *типів людей*, схильних до ризику вигорання.

До *педантичного типу* належать люди, яким притаманні такі риси: сумлінність, зведена в абсолют; надмірна, навіть хвороблива акуратність; прагнення досягти ідеального порядку в будь-якій справі, навіть ціною нехтування власними інтересами. Вони сильно прив'язані до минулого. Основні симптоми перевантаження роботою – апатія і сонливість.

Люди *демонстративного типу* намагаються бути першими в усьому, весь час бути на виду. Водночас вони швидко виснажуються, коли доводиться виконувати незрозумілі «рутинні завдання», які часто доводиться виконувати педагогам. Коли починається робоче перевантаження, ці люди стають надмірно дратівливими і злими. Як наслідок, у них підвищується артеріальний тиск і виникають проблеми зі сном.

Люди *емоційного типу* надчутливі і вразливі. Вони сприймають біль інших як свій власний, що межує з патологією і саморуйнуванням, і все це з явною нестачею сил, щоб протистояти несприятливим умовам. Люди цього типу часто страждають від безсоння і підвищеної тривожності.

Саме для діагностики емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти і була обрана наведена вище методика В. Бойка. Вона була розроблена автором у 1996 році і дозволяє діагностувати основні симптоми «емоційного вигорання» та визначити, до якої стадії вони належать: «напруження», «резистенції», «виснаження». Кожна стадія діагностується шляхом виділення чотирьох симптомів, які її характеризують. Якщо працювати зі змістовним наповненням і кількісними показниками, розрахованими для різних фаз синдрому емоційного вигорання, можна дати досить повну характеристику людини як особистості і оцінити адекватність її емоційної реакції на конфліктну ситуацію.

Ця методика складається з 84 суджень, з якими учасник дослідження погоджується або не погоджується. Підсумковий бал визначається окремо за кожним із симптомів вигорання. Вираженість симптомів варіюється від 0 до 30 балів:

- 9 і менше балів – симптом не сформований;
- 10-15 – формується;
- 16 і вище – симптом сформований.

Відповіді підраховуються на основі «ключа» оцінки сформованості різних стадій:

- 36 і менше – не сформований;
- 37-60 – у стадії формування;
- 61 і вище – стадія сформованості.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

3.2.1. Опис результатів особливостей прояву емоційного інтелекту у викладачів вищого закладу освіти. Отримані показники щодо визначених рівнів прояву емоційного інтелекту представлено в таблиці 3.3 і на рисунку 3.5.

Таблиця 3.3.

Рівні емоційного інтелекту у чоловіків і жінок, %

	Чоловіки	Жінки
Високий	35	40
Середній	50	50
Низький	15	10

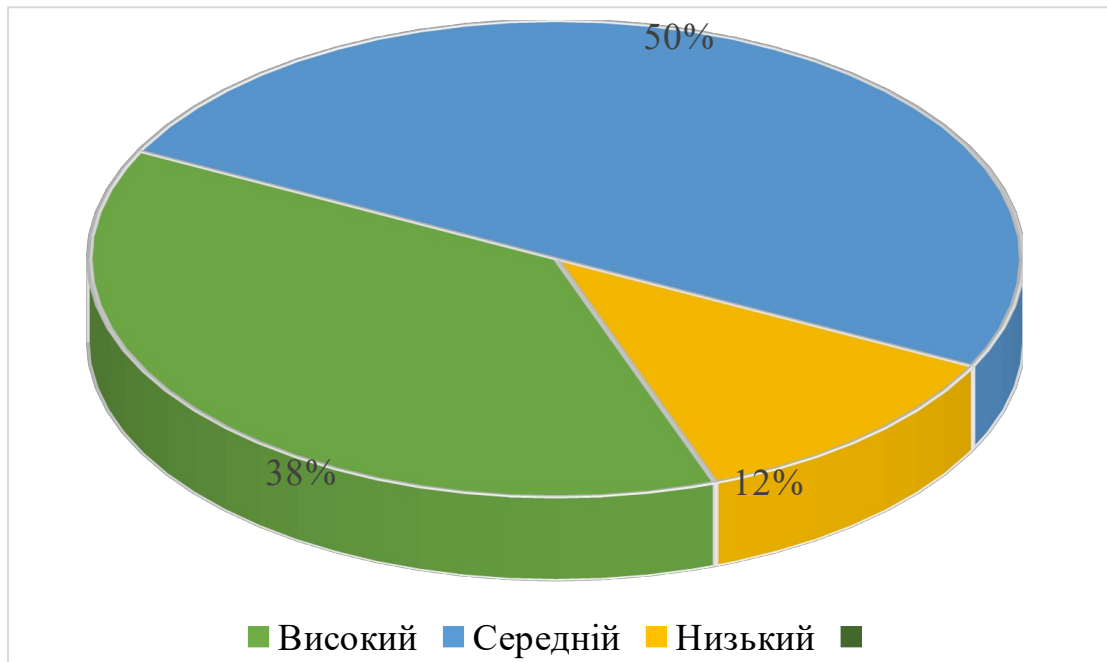


Рис.3.5. Рівні емоційного інтелекту учасників дослідження, %

Як можна бачити на діаграмі, 50 % учасників дослідження мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту, 38 % – високий, 12 % – низький.

Рівень розвитку емоційного інтелекту в залежності від статі представлено на рисунку 3.6.

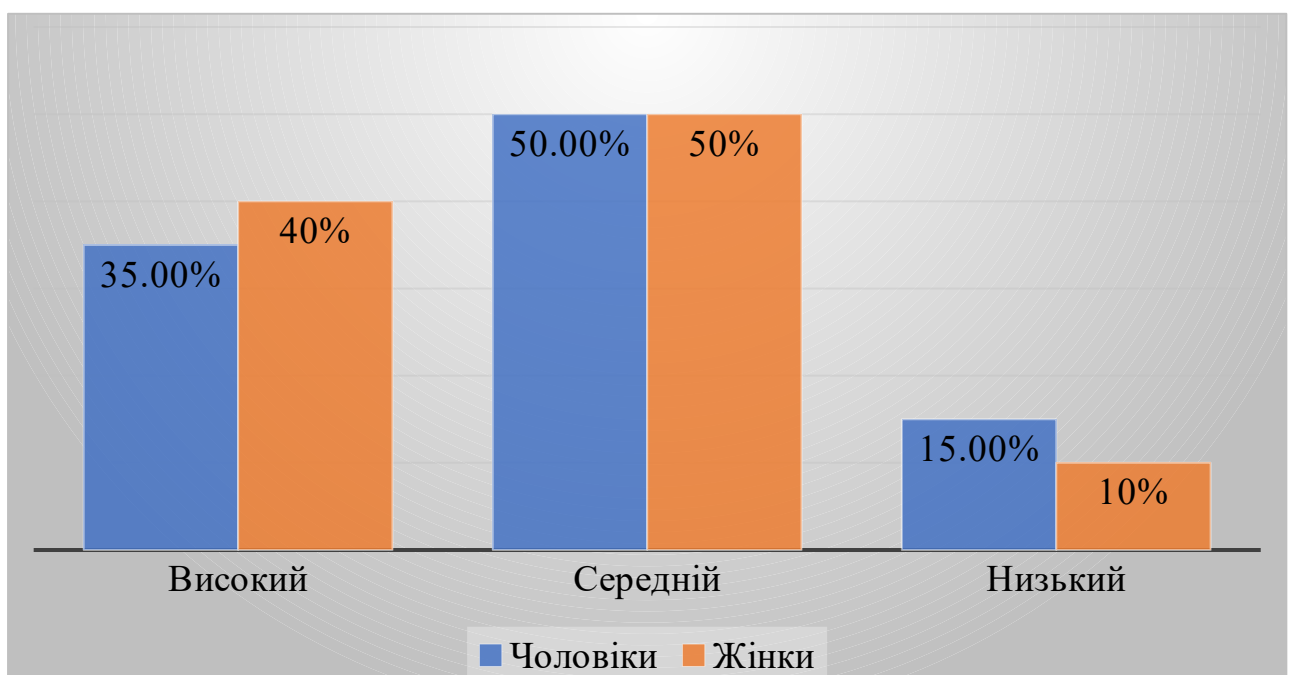


Рис. 3.6. Рівень емоційного інтелекту у чоловіків і жінок, %

Як можна бачити, були виявлені деякі гендерні відмінності, проте вони не являються статистично достовірними, що було перевірено за допомогою t – критерія Стьюдента $p > 0,1$

3.2.2. Аналіз результатів вивчення профілів особистості. Згідно з отриманими даними, 10 % педагогів мають неадекватно високе ставлення до своїх результатів (за шкалою L). Загальна достовірність відповідей викликає сумніви у 16 %, за показниками шкали L – чесність, шкали F – недбалість учасника дослідження, а також симуляція, та шкали K – спотворення, пов’язані з надмірною недоступністю та обережністю. Однак ці показники знаходяться в допустимих межах, тому потенційно недостовірні результати дослідження не були виключені. Загальні результати представлені на рисунку 3.7.

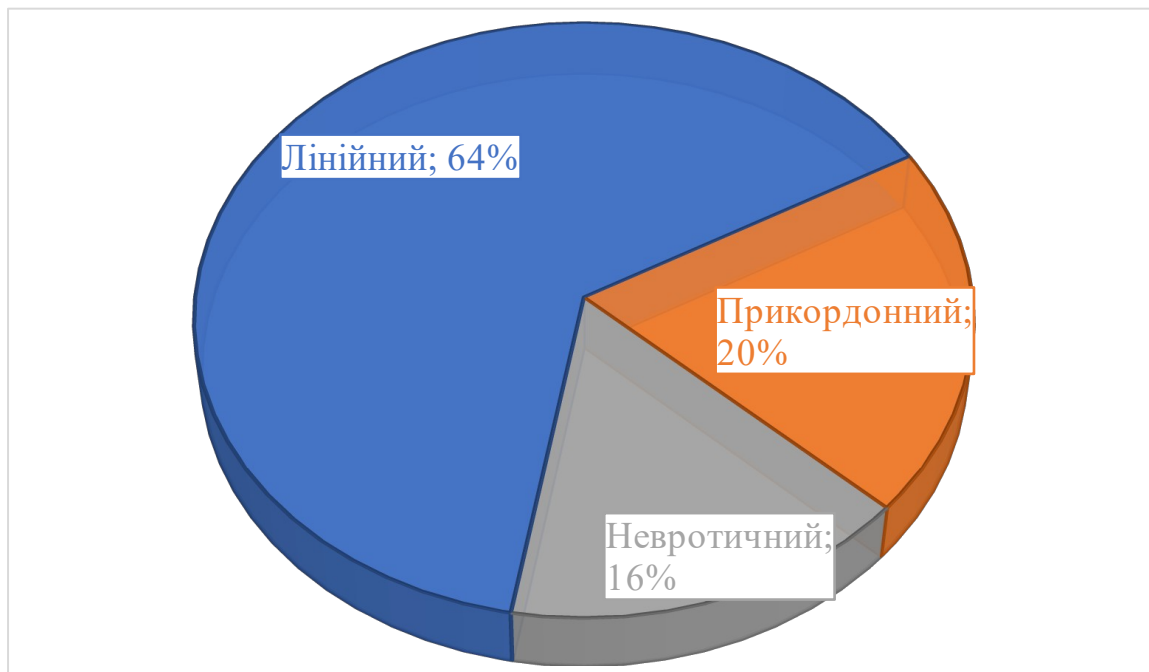


Рис. 3.7. Особистісні профілі респондентів, %

Як бачимо, у 64 % учасників дослідження «лінійний» профіль (показники в діапазоні 40-60 Т-балів), «прикордонний» (61-75 Т – балів) – у 20 %, «невротичний» – у 16 %. Невротичні реакції пов’язані з гальмуванням мотивованої поведінки, спрямованої на задоволення актуальних потреб. У

формуванні неврозів вирішальне значення мають внутрішні конфлікти, протиріччя між різними тенденціями. Це призводить до дезадаптивної поведінки, пов'язаної зі складним вибором між вирішенням проблем, які співіснують і конкурують між собою.

«Невротичний» профіль може бути викликаний одним з трьох можливих *типів конфлікту*:

- необхідністю вибору між двома однаково бажаними або однаково небажаними варіантами;
- досягнення бажаного результату за рахунок небажаних переживань;
- відмова від бажаного результату, щоб уникнути цих переживань.

Загальні показники, які сприяють ефективній професійній діяльності викладачів вищих навчальних закладів, отримані шляхом застосування відповідної методики, представлено в таблиці 3.4

Таблиця 3.4.

Показники, що сприяють успішній професійній діяльності, %

Високий рівень соціалізації	Високий рівень емоційної стійкості	Високий рівень комунікативних здібностей	Висока стресостійкість
70	70	60	50

Показники, що свідчать про схильність чи наявність емоційного вигорання, представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Прояв рис особистості, що сприяють емоційному вигоранню досліджуваних викладачів, %

Невротичний профіль	Емоційна лабільність, імпульсивність	Низький рівень комунікативних здібностей	Підвищена тривожність	Низька стресостійкість
16	18	10	24	22

В цілому можна зробити висновок про те, що більша частина учасників дослідження попри всі обставини, має сприятливі показники для ефективного виконання професійних обов'язків (високий або середній рівень соціалізації й емоційної стійкості, достатні комунікативні здібності, висока чи середня стресостійкість). Однак, варто звернути увагу на те, що 16 % працівників мають невротичний профіль, у 24 % виявлена висока тривожність, у 22 % має місце низька стресостійкість, 18 % опитаних емоційну лабільність, 10 % – низькі комунікативні здібності, що може негативно впливати як на професійно-педагогічну діяльність, так і сприяти емоційному виснаженню.

Варто зазначити, що науковий профіль предметів, які викладають ті чи інші викладачі, не впливає ні на комунікативні здібності, ні на тривожність, ні на інші показники.

3.2.3. Аналіз результатів визначення стресостійкості та соціальної адаптації викладачів. Результати визначення рівнів стресостійкості у відповідності до статевої належності представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Рівні стресостійкості у чоловіків і жінок, %

	Чоловіки	Жінки
Високий	30	40
Пороговий	50	40

Низький	20	20

Як можна бачити з таблиці, показники стресостійкості майже однакові у чоловіків та жінок з деяким переважанням високого рівня у жінок.

Загальні показники стресостійкості викладачів представлені на рисунку 3.8

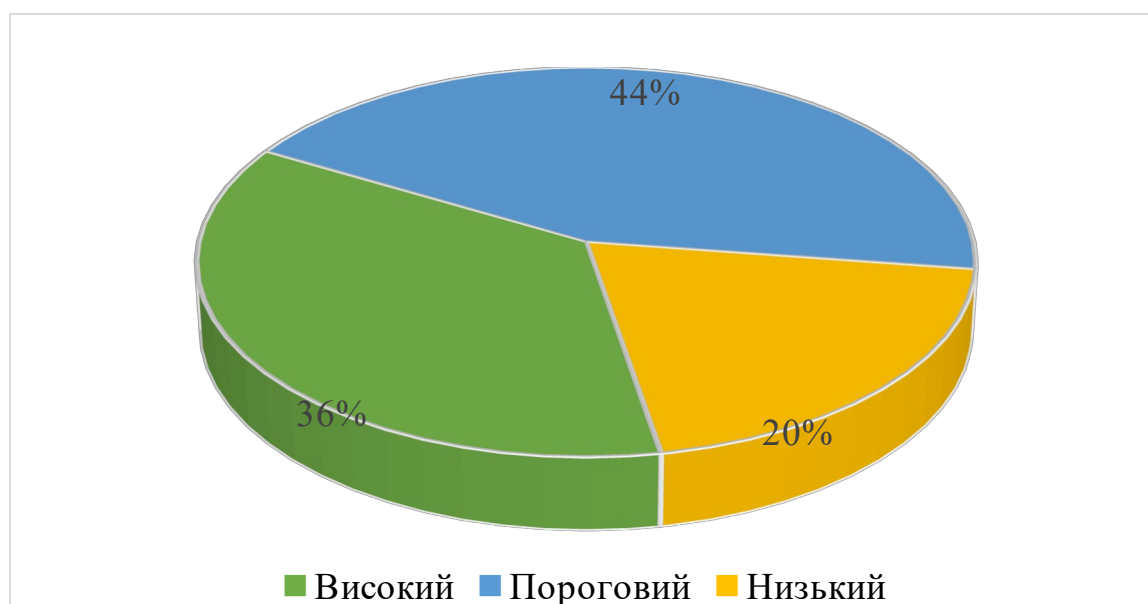


Рис. 3.8. Виявлені рівні стресостійкості викладачів закладів вищої освіти, %

З діаграми видно, що 36 % досліджуваних мають високий рівень стресостійкості, 44 % – пороговий і 20 % – низький, що несе реальну загрозу як їх психічному (психологічному), так і фізичному здоров'ю. Слід зауважити, що показники низької стресостійкості майже збігаються за результатами застосування двох різних психодіагностичних методик, що свідчить про достовірність отриманих результатів

3.2.4. Результати дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації викладачів вищого закладу освіти. Отримання даних щодо ступеня соціально-психологічної адаптованості досліджуваних стало можливим завдяки застосуванню методики А. Фурмана. Узагальнення отриманих показників наведено в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Показники особистісної адаптованості учасників дослідження

Ступінь соціально-психологічної адаптованості	Рівні особистісної адаптованості	Кількість учасників дослідження
I. Адаптованість	.Високий	10
	Середній	16
II. Неадаптованість	Низький	9
	Неочевидний	6
	Очевидний	4
III. Дезадаптованість	Ситуативний	4
	Стійкий, очевидний	1
	Критичний	0

Візуально рівень особистісної адаптованості представлено на рисунку 3.9.

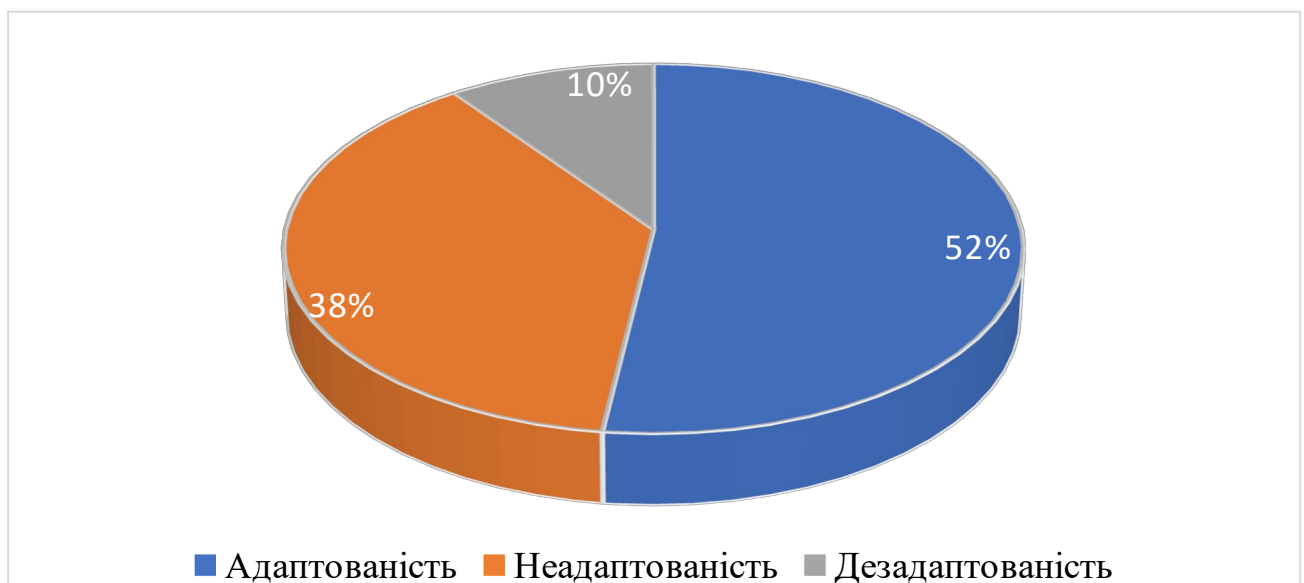


Рис. 3.9. Загальні показники особистісної адаптованості викладачів, %

Як можна бачити на діаграмі, 52 % досліджуваних викладачів демонструють адаптованість, тобто успішну взаємодію довкіллям, а також позитивне ставлення до власної поведінки й Я-образу. Однак, у 38 % учасників дослідження визначена неадаптованість, а у 10 % – дезадаптованість, тобто тут можуть бути проблеми у взаємодії як з власним «Я», так і з соціальним оточенням, в тому числі, і зі студентами та робочим колективом.

3.2.5. Аналіз результатів діагностики емоційного вигорання. Розподіл специфіки емоційного вигорання у чоловіків і жінок представлено в таблиці 3.8

Таблиця 3.8.

Результати дослідження наявності конкретної стадії емоційного вигорання у чоловіків і жінок, %

	Чоловіки	Жінки
Напруга	25	23,3
Резистенція	65	60
Виснаження	10	16,7

Як можна бачити з таблиці, у відповідності до статі досліджуваних. Виявлено деякі відмінності, проте, ці відмінності не мають статистичної достовірності ($p > 0,2$)

Загальні показники емоційного вигорання досліджуваних викладачів вищої школи показано на рисунку 3.10.

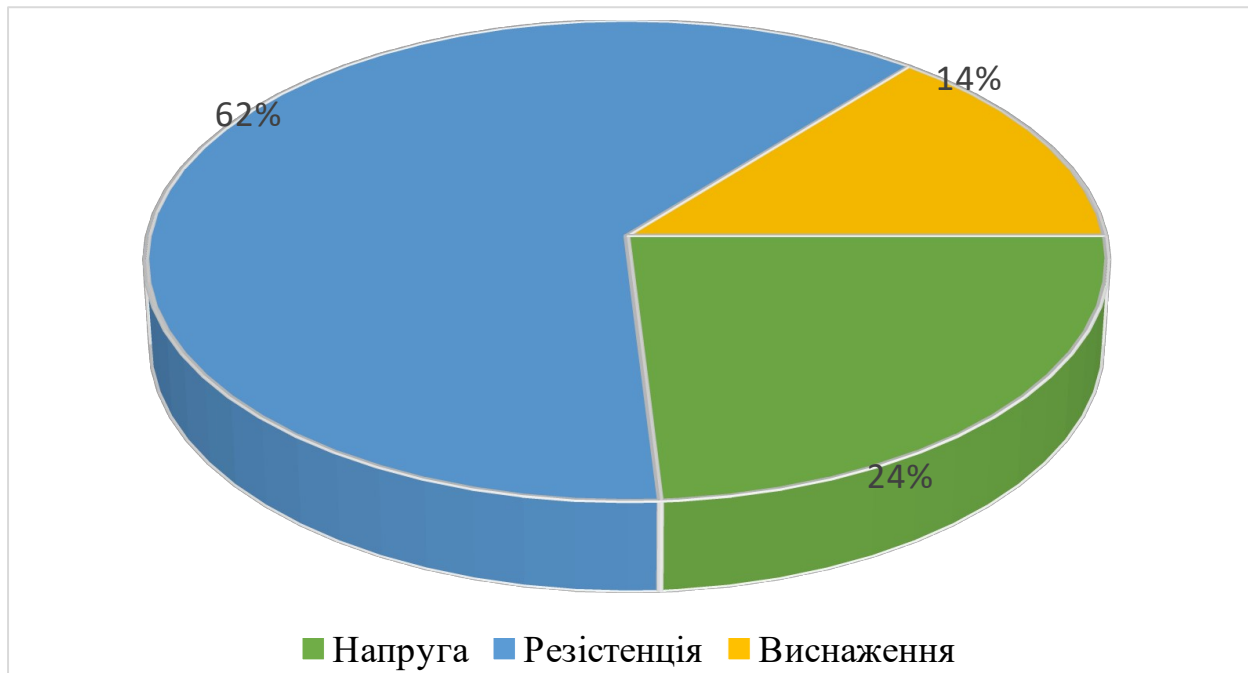


Рис. 3.10. Виявлені стадії емоційного вигорання викладачів, %

Діаграма показує, що переважна більшість досліджуваних у контексті проблеми емоційного вигорання перебуває на стадії резистенції (стійкості). В той час 24 % з них відчувають напругу при виконанні професійних обов'язків, а 14 % перебувають на стадії виснаження. Інакше кажучи, в «групі ризику» щодо емоційного вигорання перебуває 38 % досліджуваних.

3.3. Опис результатів математико-статистичного опрацювання отриманих в дослідженні даних.

Для встановлення взаємозв'язків між визначеними показниками був проведений кореляційний аналіз з використанням програми Excel. Це уможливило встановити таке:

- з віком емоційний інтелект знижується ($r = -0,853$);
- зі збільшенням педагогічного стажу емоційний інтелект також зменшується ($r = -0,779$), що може свідчити про професійну деформацію особистості;

- наявний зворотній кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом та невротичним профілем особистості ($r=-0,728$). Тобто, чим нижче емоційний інтелект, тим більше внутрішніх конфліктів у вирішенні проблем, які співіснують і конкурують між собою.
- присутній прямий кореляційний зв'язок між педагогічним стажем та невротичним профілем особистості ($r=0,767$), а також, між віком й невротичним профілем ($r=0,835$) тобто, чим старше людина, чим більше вона займається педагогічною діяльністю, тим складніше їй вирішувати внутрішні конфлікти;
- наявний позитивний кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом та особистісною адаптованістю ($r=0,602$);
- чим більшим є педагогічний стаж викладача, тим більшим є емоційне вигорання ($r=0,712$).
- чим успішнішою є адаптованість, тим менше ризик емоційного вигорання ($r=-0,541$);
- наявний сильний зворотній зв'язок між емоційним інтелектом та стресостійкістю ($r=-0,901$), але, враховуючи той факт, що чим вище отримані бали при діагностиці стресостійкості за методикою Холмса-Раге, тим менше стресостійкість, можна зробити висновок: чим вище емоційний інтелект, тим вище стресостійкість;
- емоційне вигорання має зворотний кореляційний зв'язок з емоційним інтелектом ($r= -0,716$), тобто, чим вище емоційний інтелект, тим менше ризик виникнення емоційного вигорання у педагогічних працівників закладу вищої освіти;
- чим менш успішною є адаптованість, тим менше стресостійкість працівника ($r=-0,593$, однак високі бали відповідають низькій стресостійкості);
- невротичний профіль знижує стресостійкість ($r=0,753$, однак високі бали відповідають низькій стресостійкості);

- чим більше внутрішньо особистісних конфліктів, тим більше ризик емоційного вигорання ($r=0,631$);
- адаптивність знижується при збільшенні показників невротичності особистості ($r=-0,597$).

Кореляційна плеяда для емоційного інтелекту представлена на рисунку 3.10

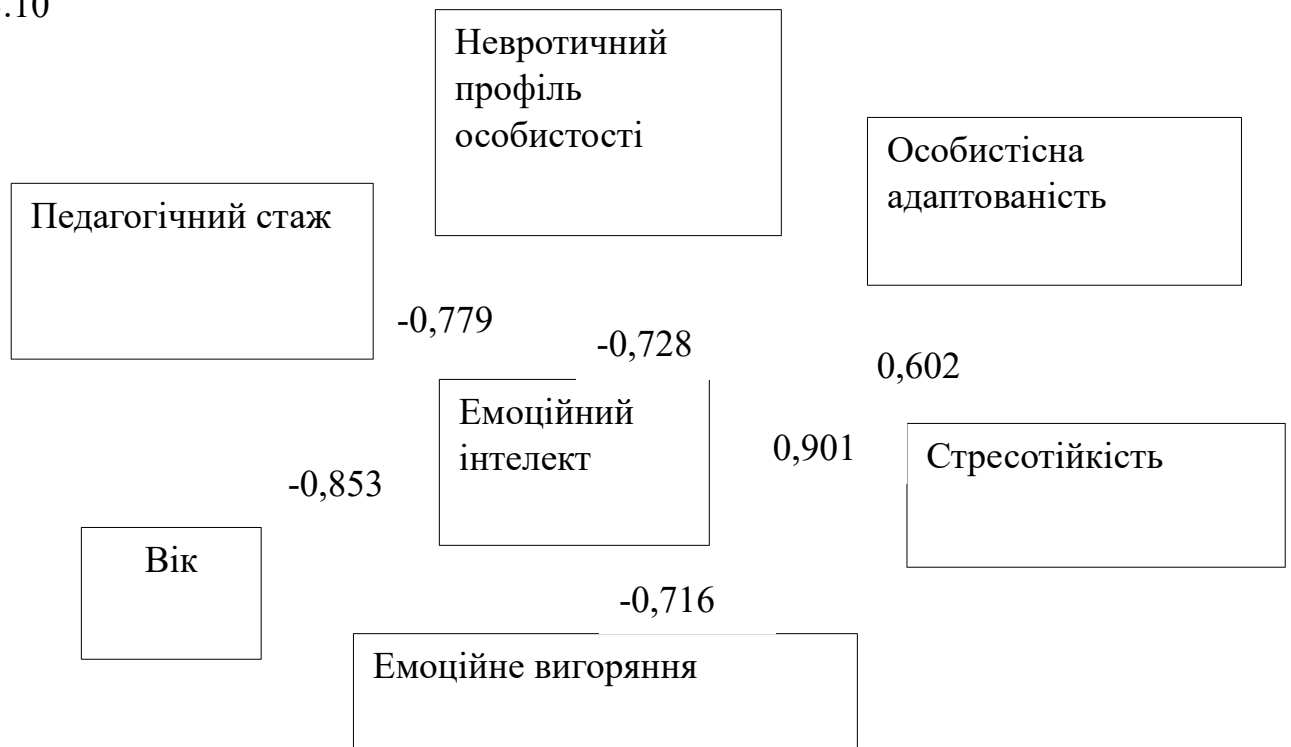


Рис. 3.11. Кореляційна плеяда емоційного інтелекту

Кореляційна плеяда для стресостійкості представлена на рисунку 3.12.

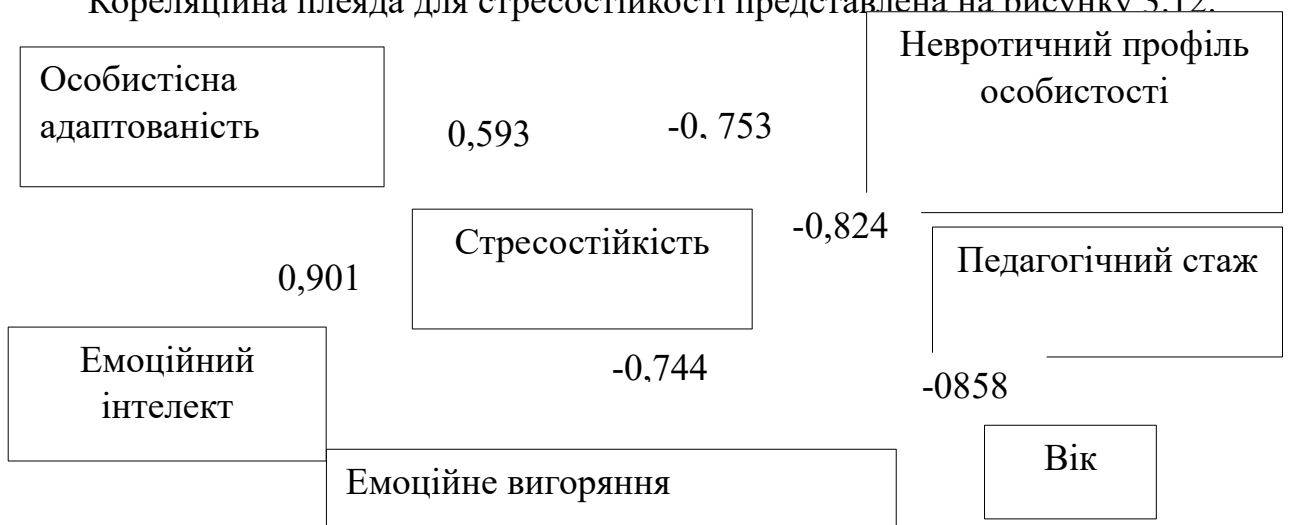


Рис. 3.12. Кореляційна плеяда стресостійкості

3.4. Програма підвищення стресостійкості працівника з урахуванням ролі емоційного інтелекту

3.4.1. Загальні рекомендації щодо підвищення стресостійкості педагогічних працівників вищої школи. Стресостійкість може підвищити здатність справлятися з фізичними, емоційними та когнітивними навантаженнями, пов'язаними з навчанням. Ми можемо багато чого зробити, щоб підвищити свою життєстійкість, покращити самопочуття та зменшити стрес. *Ось п'ять ідей, які допоможуть підвищити стресостійкість і краще справлятися з фізичним та емоційним стресом.*

- 1. Подумайте про три позитивні речі.* Приділяйте 10 хвилин щовечора протягом тижня перед сном. Записуйте три речі, які пройшли добре сьогодні, і те, чому вони пройшли добре. Поруч з кожною позитивною подією відповідайте на запитання: «Чому це сталося?». Наприкінці тижня проаналізуйте те позитивне, що відбувалося кожного дня, і напишіть підсумок тижня.
- 2. Зробіть колаж радості.* Візьміть кілька журналів і аркуш цупкого паперу або картону, клей і знайдіть місце, де їх можна розкласти. Перегортайте газети і знаходьте фотографії радості. Якщо хочете, можете вирізати їх ножицями або порвати папір пальцями, щоб отримати гарний ефект. Потім наклейте колекцію зображень на щільний папір або картон. Секрет отримання максимального задоволення від цього заняття полягає в тому, щоб не витратити занадто багато часу на роздуми про те, яку картинку вибрати. Нехай вона буде грайливою, веселою і нагадуватиме вам про радісні події.
- 3. Почніть нову звичку.* Дайте відповідь на такі запитання: Яку звичку ви хотіли б започаткувати? Які кроки вам потрібно зробити, щоб створити цю звичку? Як би ви почувалися, якби практикували цю звичку регулярно?

Уявіть себе в майбутньому, коли ця звичка вже буде практикуватися. Що б змінилося? Хто може допомогти підтримувати цю звичку?

4. *Писати ранкові повідомлення.* Люди часто думають, що щастя приходить від великих перемог або досягнень, але сума всіх дрібниць часто має значний вплив. Зосередьтеся на дрібницях, надсилайте хоча б одне приємне повідомлення щоранку протягом тижня, щоб подякувати важливим для вас людям.
5. Спробуйте *виконати одну (або всі) з наведених нижче вправ*, щоб перезарядитися фізично та емоційно.
 - ✓ Ляжте на підлогу і потягніться.
 - ✓ Посидьте на сонці 10 хвилин.
 - ✓ Поспілкуйтеся з другом, якого давно не бачили.
 - ✓ Вимкніть сповіщення на телефоні.
 - ✓ Подивіться смішний фільм або комедію.
6. *Індукційна бесіда.* З педагогами, в яких виявлено емоційне вигорання, варто провести індукційну бесіду. Як відомо, індукційна бесіда – це метод логічного мислення, що поєднує спостереження та результати експериментів, щоб дійти висновку. Коли ми використовуємо визначений набір даних чи знання, які ми отримали завдяки минулому досвіду для прийняття рішення, ми використовуємо індукційний метод. Метою індукційної бесіди стає усвідомлення всіх тих наслідків, що можуть негативно впливати на стан здоров'я, кар'єру та особисте життя й спільний з педагогом пошук можливостей для покращення психоемоційного стану, зменшення тривожності та підвищення стресостійкості. При проведенні індукційної бесіди варто пам'ятати : якщо одержувач індуктивного повідомлення буде розчарованим у вступному слові, то швидше за все, він не буде відкритий до сприйняття логіки чи аргументів. Стрес – це невід'ємна частина нашого життя, це двигун і гальмо людського розвитку одночасно. Людина може реагувати по різному на стресові ситуації, і ця

реакція залежить від багатьох зовнішніх та внутрішніх чинників, таких, як стан психіки, вольова регуляція, соціальне оточення, його вплив і підтримка та інші. Аналіз різних теорій розвитку стресу призводить до сучасного погляду, згідно з яким стрес – це поєднання фізіологічної, психологічної та соціальних реакцій. Складний та відповідальний характер роботи викладача в сучасних умовах обумовлює велику кількість стресогенних ситуацій.

Синдром емоційного вигорання – це фізичний, інтелектуальний та психологічний стан, що найчастіше виникає у тих, хто працює в системі «людина-людина». Це – механізм, психологічного захисту у вигляді повного або часткового виключення емоцій у відповідь на дію зовнішніх або внутрішніх чинників, що можуть його викликати. Важливо розуміти, що емоційне вигорання частково є розумним необхідним стереотипом, що дозволяє людині дозувати та економити внутрішні ресурси. Водночас можуть виникати негативні наслідки емоційного вигорання, такі, як неефективне виконання професійних обов'язків, погіршення стосунків з партнерами, клієнтами, колегами, керівництвом, та негаразди зі здоров'ям, починаючи з функційних розладів, до психосоматичних захворювань та депресії. Далі будується така структура бесіди, яка дозволяє вирішити певні проблеми за допомогою доцільних запитань, які викликають інтерес учасників бесіди та змушують думати через аналіз умов, що існують та відкривати нові факти. Доведено, що рівень стресостійкості та емоційне вигорання дуже тісно пов'язані між собою. Тому важливо переходити від конкретних фактів, наприклад, результатів дослідження та виявленої високої агресивності й тривожності до загальних понять чи правил, наприклад, як можливо знизити агресивність і тривожність не тільки для конкретної людської особистості, а й суспільства в цілому. Але варто зауважити, що емоційне вигорання можна попередити або корегувати. Тож, наступним питанням буде: «Ви можете вплинути та змінити цю ситуацію? А що, які дії, на Вашу думку, здатні допомогти Вам зменшити тривожність?». Також можна запропонувати

засвоїти одну чи декілька дихальних вправ, наприклад, «дихання по квадрату». Далі слідує запитання про те, які ще способи зниження тривожності можна використати. Наступним стає запитання : «Що для Вас є тим відпочинком, який приносить відновлення та задоволення?», «Як Ви думаєте, на скільки можливість повноцінно відпочити впливає на психоемоційний стан людини?». Тож під час індукційної бесіди психолог та педагог разом приходять до висновку, що тривожність, знижена стресостійкість сприяють розвитку емоційного вигорання, яке супроводжується погіршенням психоемоційного стану, комунікацій та загрожує фізичному здоров'ю. Але цей стан людина сама може корегувати за допомогою різних вправ, через перегляд свого ставлення до деяких ситуацій і подій, а також, через свідоме формування своїх звичок та образу життя, в якому є місце не тільки роботі й постійному напруженню, а й розслабленню, відпочинку та насолоді.

7. Вправи на розвиток емоційного інтелекту.

✓ Дайте відповідь на 3 запитання, щоб зрозуміти, наскільки добре ви розумієте свої емоції.

1. Яку емоцію я відчуваю зараз?
2. Чи допомагає мені ця емоція зараз?
3. Як часто я відчуваю цю емоцію протягом дня?

Опишіть емоційні відчуття, які ви помітили в собі, читаючи ці запитання. Ця вправа допоможе вам почати аналізувати себе.

Робіть це регулярно в різних ситуаціях, і з часом ви звикнете усвідомлювати свої емоції.

✓ «Щоденник емоцій».

Протягом дня записуйте всі свої почуття та події, які їх викликали. Мета – краще зрозуміти себе. Для візуалізації можна використовувати маркери для виділення кольору емоцій або смайлики. А потім можна поставити собі за мету збільшити кількість щасливих, усміхнених облич.

✓ Керуємо емоціями через вплив на тіло.

1. Опустіть голову, розслабте плечі і скажіть сумним голосом, дивлячись у підлогу: «Я успішна людина, у мене все виходить...». 2. Потім підніміть руки, подивіться на небо, задерши підборіддя, випряміть спину і впевненим голосом скажіть: «Я невдаха, у мене все йде не так, нічого не виходить...». Що ви відчули? Виявляється, мозок не розуміє слів! Але міміка і жести посилають сигнали в підкірку (стару лімбічну систему), і ми починаємо чути те, що посилає нам тіло. Тепер, коли ви помітили різницю, протягом двох тижнів ви можете зайняти «місце лідера» хоча б на дві хвилини на день. На третій тиждень ви помітите, як змінився світ навколо вас!

Висновки до третього розділу.

В межах кваліфікаційної роботи було організовано та проведено емпіричне дослідження, в якому взяло участь 50 викладачів – працівників закладів вищої освіти м. Чернівців (20 чоловіків і 30 жінок у віці від 28 до 65 років), середній вік яких становить 45,6 років. Стаж викладання у вищій школі – від одного року до 38. В дослідженні прийняли участь педагоги, які працюють в різних наукових царинах – природничі, гуманітарні, соціальні й точні науки та які працюють як в державних, так і в приватних освітніх закладах.

В результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що 50 % учасників дослідження мають середній емоційний інтелект, 38 % – високий, 12 мають низький емоційний інтелект.

Встановлено, що з віком емоційний інтелект знижується. Крім того, це відбувається й зі збільшенням педагогічного стажу, що може свідчити про професійну деформацію особистості.

Спостерігається «лінійний» профіль особистості у 64 % учасників дослідження, «прикордонний» профіль – у 20 %, «невротичний» – у 16 %. Також у 24 % педагогів виявлена висока тривожність, у 22 % учасників

дослідження має місце низька стресостійкість, 18 % викладачів ВНЗ мають емоційну лабільність, 10 % – низькі комунікативні здібності, що може негативно впливати як на педагогічну діяльність, так і сприяти емоційному вигорянню.

Варто зазначити, що науковий профіль предметів, які викладають ті чи інші викладачі, не впливає ані на комунікативні здібності, ані на тривожність і ні на інші показники.

Чим старшою за віком є людина, чим більше вона займається педагогічною діяльністю, тим складніше їй вирішувати внутрішні конфлікти.

Чим нижче емоційний інтелект, тим більше внутрішніх конфліктів у вирішенні проблем, які співіснують і конкурують між собою.

У дослідженні з'ясовано, що 36 % педагогічних працівників вищої школи мають високий рівень стресостійкості, 44 % – пороговий і 20 % – низький, що несе реальну загрозу як психічному, так і фізичному здоров'ю.

Слід зауважити, що показники низької стресостійкості майже збігаються при проведенні діагностики з використанням двох різних психодіагностичних тестів, що свідчить про достовірність результатів.

Визначено, що, 52 % викладачів ВНЗ, які брали участь у дослідженні, демонструють особистісну адаптованість, тобто успішну взаємодію особи й середовища, а також – позитивне ставлення до власної поведінки й Я-образу. Однак, 38 % учасників дослідження визначена неадаптованість, а у 10 % – дезадаптованість, тобто, проблеми у взаємодії як з власним «Я», так і з соціальним оточенням, в тому числі, і зі студентами та робочим колективом.

Виявлено закономірність, що високий емоційний інтелект сприяє покращенню адаптованості викладачів ВНЗ. Чим вище емоційний інтелект, тим менше ризик виникнення емоційного вигоряння. Чим більше педагогічний стаж, тим більше емоційне вигоряння. Чим краще адаптованість, тим менше ризик емоційного вигоряння. Чим менше адаптованість, тим менше стресостійкість працівника. Чим вище емоційний інтелект, тим вище

стресостійкість. Адаптивність знижується при збільшенні показників невротичності особистості.

Тож, при аналізі усіх отриманих результатів, можна сказати, що висока тривожність, низька стресостійкість та загальна невротичність сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання у педагогів, які працюють у вищих навчальних закладах м. Чернівців. А от високий рівень емоційного інтелекту, соціалізації, емоційної стійкості та стресостійкості, навпаки, запобігають розвитку емоційного вигорання. В цілому, це може свідчити про сприятливі умови праці, раціональний розподіл навантаження, наявність вільного часу та умов для повноцінного відпочинку викладачів. Крім того, можливість отримати кваліфіковану психологічну допомогу також значно зменшує імовірність розвитку емоційного вигорання. Однак, на тлі загальної вибірки, виявлені 7 людей (14 %), у яких вже можна діагностувати емоційне вигорання у поєднанні з високою тривожністю та низькою стресостійкістю.

ВИСНОВКИ

Розгляд і узагальнення результатів, отриманих від реалізації поставлених в роботі завдань, уможливив виокремлення таких висновків:

1. Емоційний інтелект – це набір когнітивних навичок, пов'язаних з усвідомленням і розумінням власних емоцій та емоцій інших людей. Це означає, що він допомагає людині діяти адекватно в будь-яких ситуаціях, оскільки люди з його високим рівнем розбираються в емоціях і ефективно керують своєю емоційною сферою, тому при взаємодії з соціумом їхня поведінка є більш адаптивною і конструктивною.
2. Існують п'ять основних компонентів, які характеризують структуру емоційного інтелекту: самосвідомість (тобто усвідомлення власних емоцій, самооцінка, самоповага), комунікативний потенціал (емпатія, соціальна відповідальність), адаптивність (вміння вирішувати проблеми, долати труднощі, емоційна гнучкість), стресостійкість (самоконтроль та врівноваженість у стресових ситуаціях), загальний настрій (наприклад, оптимізм).
3. Стресостійкість – це сукупність особистісних якостей, які допомагають людині зберігати спокій у критичних ситуаціях. Цей термін можна визначити й іншими словами : самоконтроль, поміркованість. Людина, яка піддається впливу негативних емоцій, не може повноцінно працювати і концентруватися на певному завданні. Не всі люди здатні здійснювати самоконтроль і спокійно справлятися з психічним напруженням.
4. Педагогічна праця викладача вищого навчального закладу є особливою формою висококваліфікованої інтелектуальної діяльності творчого характеру, яка спрямована на навчання, виховання і розвиток студентів,

формування у них знань, умінь і професійних навичок та сприяння формуванню активної життєвої позиції. А сучасне життя, з його численними труднощами, вимагає від кожного професіонала використовувати всі свої сильні сторони. Викладач перебуває в найскладнішій ситуації, оскільки на нього припадає подвійне навантаження. Негативні настрої педагога знижують ефективність виховання і навчання, підвищують рівень конфліктності, можуть руйнувати психічне здоров'я.

5. Професія викладача – це стресова професія, яка вимагає великих резервів самоконтролю та саморегуляції. Викладач постійно перебувають у стані емоційної напруги. Перебуваючи у складних ситуаціях, педагог часто відчуває себе виснаженим, пригніченим і бажає відпочити. У деяких випадках емоційне напруження досягає критичної точки, що призводить до втрати самоконтролю і самовладання.
6. Синдром емоційного вигорання – це фізичний, інтелектуальний та психологічний стан, що найчастіше виникає у тих, хто працює в системі «людина – людина». Це – механізм, психологічного захисту у вигляді повного або часткового виключення емоцій у відповідь на дію зовнішніх або внутрішніх факторів, що можуть викликати. Важливо розуміти, що емоційне вигорання частково є розумним необхідним стереотипом, що дозволяє людині дозувати та економити внутрішні ресурси.
7. У межах кваліфікаційного дослідження висунутої в роботі проблематики, з'ясовано таке:
 - 7.1. У досліджуваній категорії респондентів переважає середній рівень емоційного інтелекту. Цей показник знижується з віком. Також це відбувається і зі збільшенням педагогічного стажу, що може свідчити про професійну деформацію особистості, адже чим нижче емоційний інтелект, тим більше внутрішніх конфліктів у вирішенні проблем, які співіснують і конкурують між собою, тим більш невротичний профіль має особистість.

- 7.2. Наявний позитивний кореляційний зв'язок між емоційним інтелектом та особистісною адаптованістю, тобто високий емоційний інтелект сприяє покращенню адаптованості викладачів ВНЗ, він значно покращує стресостійкість та запобігає розвитку емоційного вигорання.
- 7.3. Щодо особистісних особливостей досліджуваних викладачів переважають такі, як тривожність, невротичність, адаптивність, які мають вплив на стресостійкість.
- 7.4. Наукове та фахове спрямування освітніх дисциплін, які викладаються досліджуваними, не впливає на комунікативні здібності, на прояв тривожності тощо.
- 7.5. З віком людям, які займаються педагогічною діяльністю у закладах вищої освіти, стає складніше вирішувати наявні внутрішні конфлікти. Чим нижче емоційний інтелект, тим більше внутрішніх конфліктів у вирішенні проблем.
- 7.6. Більшість досліджуваних демонструють особистісну адаптованість, тобто успішну взаємодію особистості й середовища, а також позитивне ставлення до власної поведінки й Я-образу. Однак, наявні люди, які демонструють не адаптованість та дезадаптованість, тобто такі, які мають усвідомлені і неусвідомлені проблеми у взаємодії як з власним «Я», так і з соціальним оточенням, в тому числі, і підопічними та колегами.
- 7.7. Чим більше педагогічний стаж, тим вищим є прояв емоційного вигорання. Чим краще адаптованість, тим менше ризик емоційного вигорання. Чим менше адаптованість, тим менше стресостійкість працівника. Чим вище емоційний інтелект, тим вище стресостійкість. Адаптивність знижується при збільшенні показників невротичності особистості.
8. Таким чином, гіпотеза дослідження: емоційний інтелект відіграє значну роль у забезпеченні стресостійкості особи повністю підтверджена.
9. У межах роботи розроблено програму підвищення стресостійкості працівника з урахуванням ролі емоційного інтелекту.

10. Отримані результати дослідницьких пошуків не вичерпують усієї актуальності поставленої проблематики. Слід розуміти, що в час, коли кількість та інтенсивність повсякденних стресів дуже висока, людська здатність протистояти несприятливим умовам життя й адаптуватися до змін потребує подальшого всебічного дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін.(2021). Стресостійкість. Навчальний посібник. За ред. Я. М. Когута. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ. 204 с.
2. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». К. Проект Програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». ЕР. Режим доступу до ресурсу: URL : <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss48391940> (дата звернення 20.09.2023)
3. Барабой В. А., Резніков О. Г. (2013). Фізіологія, біохімія і психологія стресу. К. Інтерсервіс. 314 с.
4. Боковець О. І. (2022). Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. Випуск 37. С. 68-75.
5. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019.Т. 5. № 7. С. 34-49.
6. Василенко Ю. О. (2012). Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць НАНП України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка*. За ред. С. Д. Максименка. К. Т. 5. Вип. 12. С. 16-22.
7. Візір В. А., Макуріна Г. І., Сюсюка В. Г, Пащенко І. В. (2018). Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія. За загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Харків. Оригінал. С. 74-79.

8. Власова О. І. (2005). Психологія соціальних здібностей : структура, динаміка, чинники розвитку. Монографія. К. Київський університет. 308 с.
9. Гоулман Д. (2020). Емоційний інтелект. Пер. з англ. С. Л. Гумецької. Х. Вівіт. 512 с.
10. Грибук А. В. (2019)/ Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матер. 178 Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.)*. Черкаси. ЧНУ ім. Б. Хмельницького. С. 24-29.
11. Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл) | Полтавський державний аграрний університет (pdau.edu.ua)
12. Зарицька В. В. (2013). Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості. *Вісник Дніпропетровського університету*. №. 19. С. 74-79.
13. Іванашко О. Є. (2007). Професійна адаптація і професійне вигорання особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. № 19 (43). С. 82-85.
14. Ігнатенко Ж. В. (2021). Що важливіше для молодого людини : рівень інтелекту IQ або емоційний інтелект EQ? *Матеріали Причорноморської наук.-практ. конф. проф.-викл. м. Миколаїв, квітень 2021 р. Миколаїв. МНАУ*. С. 17-20.
15. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. ЕР. Режим доступу до ресурсу: URL <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/issue/view/46> (дата звернення 20.09.2023)
16. Кляпець О., Лазоренко Б., Лепіхова Л., Савінов В. (2009). Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. За ред. Т. М. Титаренко. К. Міленіум. 120 с.
17. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Кулаженко А. І. та ін. (2014). Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів. К. Нац. торг.- екон. ун-т. 275 с.

18. Лепій Т. В., Сідько В. В., Чернієвська М. Л. (2012). Вплив емоцій на здоров'я людини. Матеріали Всеукраїнського наук.-прак. семінару-наради (м. Полтава). Полтава. Астроя. С. 92-94.
19. Лебідь Н. (2016). Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти. Навч. посібн. К. ДП «НВЦ «Пріоритет». 36 с.
20. Мединська Ю. Я. (2012). Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. № 2. С. 354-360.
21. Мінесотський багатопрофільний особистісний опитувальник (SMPI), адаптований Л. Собчик URL:
<https://web.archive.org/web/20170129133446/http://resort.wewillrich.com>
22. _Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації. Медична Бібліотека (medbib.in.ua). ЕР. Режим доступу: _____
23. Методика визначення емоційного вигорання В. Бойка. ЕР. Режим доступу:
https://vseosvita.ua/site/out?url=https%3A%2F%2Fstud.com.ua%2F127602%2Fpedagogika%2Fmetodika_diagnostiki_rivnya_emotsiynogo_vigorannya_boyko
24. Наугольник Л. Б. (2015). Психологія стресу. Підручник. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ. 324 с
25. Носенко Е. Л. (2004)/ Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість. *Психологія і суспільство*. № 4. С. 95-109.
26. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. (2003). Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. К. Вища школа. 159 с.
27. Носенко Е. Л., Коврина Н. В. (2000) Емоційна розумність як детермінанта успішності життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. Вісник Дніпропетровського університету. *Педагогіка і психологія.*, №. 6. С. 3-9.
28. Пірен М. І. (2003) Конфліктологія : підручник. К. МАУП. 360 с.
29. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій. (2015). 36. статей. Ін-т соціальної та політичної психології;

Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. Міленіум. 150 с.

30. Психологічна енциклопедія. (2006). Автор-упор. О. М. Степанов. К. Академвидав. 424 с.
31. Прокопенко А. В. (2014). Психогігієна. Навч. посібник. Острог. Вид. Національного університету «Острозька академія». 230 с.
32. Романюк В. Л. (2022). Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» Науковий журнал. Острог. Вид-во НаУОА. № 14. С. 9-15.
33. Сапольські Р. (2022). Чому зебри не страждають на виразку? Переклад з англ. Харків. Ранок; Фабула. 400 с.
34. Собченко О. М. (2010). Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. № 4. С. 84-87.
35. Стрельніков В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини (2015). *ПостМетодика*. № 6 (97). С. 15-21.
36. Тимофієва М. П., Павлюк О. І. (2015) Збереження психічного здоров'я молоді: валеософський аспект. *Актуальні питання суспільних наук та історії медицини*. № 2. С. 64-69.
37. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма. Уклад. Михайлова О. І. (2022). Ніжин. НДУ ім. М. Гоголя. 55 с.
38. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу. Монографія. За заг. ред. Мінцера О. П. (2010). Вінниця. 228 с.
39. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів (2016). *Наука і освіта*. № 5. С. 266-270.
40. Фурман, А. В. (2000). Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 214с.

41. Alavi M, Mehrinezhad S. A, Amini M. et al (2017). Family functioning and trait emotional intelligence among youth. *Health Psychology.. Open* 4(2). P. 167-173.
42. Al-Astal M.(2010) Emotional intelligence and its relationship with the skills of coping with stress among the students of faculties of education at the University of Gaza. Master Degree. Islamic University, Gaza. Palestine. P. 511-521.
43. Albeshir S. A, Alsaed M. H.(2015) Emotional intelligence and its relation to coping strategies of stressful life events among a sample of students from the college of basic education in the state of Kuwait. *Journal of Educational & Psychological Sciences.* № 16(04). P. 273-395.
44. Al-Yamani A. R., Zu'bi N. (2011). Strategies for coping with psychological stress among a sample of undergraduate students in the faculties of education in the official Jordanian universities. *Journal of Al-Quds Open University for Research and Educational and Psychological Studies.* .P. 317-331.
45. Baqutayan S. M. S., Mai M. M. (2012). Stress, strain and coping mechanisms. An experimental study of fresh college students. *Academy of Educational Leadership Journal.* № 16(1). P. 19-30.
46. Bar-On R. (2010). Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology.* 2010. № 40(1). P. 54-62.
47. Bar-On R. (2012). The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing. Emotional Intelligence. *New Perspectives and Applications.* 2012 P. 2-50.
48. Belanger F., Kasper G. M., Harrington K. V et al. (2005). Coping strategies and emotional intelligence: New perspectives on computing students. *Proceedings.* P. 249-261.
49. Borys B., Majkowicz M., Majkowicz H. (2003). Coping with stress in various rescue groups. *Psychiatria Polska.* №. 37(2). P. 337-348.
50. Brink E. (2009). *The relationship between occupational stress, emotional intelligence and coping strategies in air traffic controllers.* Doctoral dissertation, University of Stellenbosch, Stellenbosch. 570 p.

51. Cherniss C. (2000). Emotional intelligence : What it is and why it Matter. *Paper presented at the Annual Meeting of the Society for Industrial and Organization Psychology*. New Orleans. URL:
https://www.researchgate.net/publication/228359323_Emotional_intelligence_What_it_is_and_why_it_matters (дата звернення 20.09.2023)
52. Ciarrochi J.V., Deane F.P., Anderson S. (2022). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*. № 32. P. 197-209.
53. Epstein S. (1998). *Constructive Thinking: The Key to Emotional Intelligence*. Westport, CT: Praeger. 290 p.
54. Fernandez-Abascal E. G., Martin-Diaz M. D. (2015). Dimensions of emotional intelligence related to physical and mental health and to health behaviors. *Frontiers in Psychology*. P. 1-14.
55. [Haoran L.](#), [Chenfeng Z.](#), [Yannan J.](#), [Li Y.](#) Biological and Psychological Perspectives of Resilience: Is It Possible to Improve Stress Resistance? *Front Hum Neurosci*. V. 12. A. 326. Е. Р. Режим доступу <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2018.00326/full>
56. Gardner, Howard (1993), *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*, [Basic Books](#). ЕР. Режим доступу: <https://psycnet.apa.org/record/1993-97726-000>
57. Gayathri M., Vimala B. (2015) A study on relationship of emotional intelligence and stress coping strategies of employees in chemical industry. *International Journal of Advanced Scientific Research and Development*. № 2. P. 3177-3182.
58. Geng Y. (2018) Gratitude mediates the effect of emotional intelligence on subjective well-being : A structural equation modeling analysis. *Journal of Health Psychology* 23(10). P: 1378-1386.
59. Goleman D. (1995) *Emotional Intelligence, Why It Can Matter More Than IQ*. Copyright © Published in United State and Canada New York Bantam Books. 352 p.
60. Jones J., Hutchins N. (2004). Making schools better places to be: Emotional intelligence. *Management in Education*. № 18(3). P. 20-22.

61. Kulkarni H, Sudarshan CY, Begum S. (2016) Emotional intelligence and its relation to coping styles in medical internees. *International Journal of Contemporary Medical Research* 3(5). P. 1270-1274.
62. Lazarus R. S., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. N.Y. 218 p
63. Lin Y. M., Chen F. S. (2010). A stress coping style inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*. № 8(1). P. 67-72.
64. MacLean, Paul D. (1990). *The triune brain in evolution: role in paleocerebral functions*. New York. Plenum Press. 323p.
65. Marinaki M., Antoniou A. S, Drosos N. (2017). Coping strategies and trait emotional intelligence of academic staff. *Psychology*. № 8(10). P. 1455-1470.
66. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence : Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. № 60. 197-215.
67. Moradi A., Pishva N, Ehsan H. B et al. (2011) The relationship between coping strategies and emotional intelligence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. № 30. P. 748-751.
68. Morales-Rodríguez F. M., Pérez-Mármol J.M. (2019). The role of anxiety, coping strategies, and emotional intelligence on general perceived self-efficacy in university students. *Frontiers in Psychology*. № 10. P. 1-9.
69. Noorbakhsh S. N., Besharat M. A., Zarei J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. № 5. P. 818-822.
70. Pierceall E. A., Keim M. C. (2007) Stress and coping strategies among community college students. *Community College Journal of Research and Practice*. 31(9) P. 703-712.
71. Posttraumatic Growth Theory, Research, and Applications Richard G. Tedeschi, Jane Shakespeare-Finch, Kanako Taku, Lawrence G. Calhoun 2018. 264 p. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315527451>
72. Saarni C. The development of emotional competence / C. Saarni – N.-Y., 1990. – 512

73. Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 141-164). New York: Oxford University press.
74. Salovey P, Mayer JD (1989). "Emotional intelligence". *Imagination, Cognition, and Personality*. **9** (3): 185–211. doi:10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg
75. Sternberg, R. J., ed. (1995). *Encyclopedia of human intelligence*. Macmillan, volume 1, 645p
76. Seaward B. (1999). *Managing Stress, Principles and Strategies for Health and Wellbeing*. Boston. Jonsand Bartlitt Publishers. 576 p.
77. Selye H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill. 448 p.
78. Transformed by Trauma: Stories of Posttraumatic Growth Kindle Edition by Richard G. Tedeschi ,2020,197p.
- Zysberg L. (2018). Emotional intelligence and health outcomes. *Psychology*. № 9. P. 2471-2481.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк тесту для визначення емоційного інтелекту

Нижче Вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони Вашого життя. Будь ласка, відзначте зірочкою або будь-яким іншим знаком той стовпець з відповідним балом справа, який найбільше відображає ступінь Вашої згоди з висловлюванням.

- Повністю не згоден (-3 бали).
- В основному не згоден (-2 бали).
- Частково не згоден (-1 бал).
- Згоден (+1 бал).
- В основному згоден (+2 бали).
- Повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал (питання):

Ключ до методики Холла на емоційний інтелект.

- Шкала «Емоційна обізнаність» - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.
- Шкала «Управління своїми емоціями» - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.
- Шкала «Самомотивація» - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.
- Шкала «Емпатія» - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.
- Шкала «Управління емоціями інших людей» - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Підрахунок результатів тесту EQ.

По кожній шкалою вираховується сума балів з урахуванням знака відповіді (+ або -). Чим більше плюсова сума балів, тим більше виражено дане емоційний прояв.

Рівні парціального (окремо за кожною шкалою) емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

- 14 і більше - високий;
- 8-13 - середній;
- 7 і менше - низький.

Продовження додатку А

Інтегративний (сума за всіма шкалами) рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий; 40-69 – середній; 39 і менше – низький.

1. Емоційна обізнаність – то усвідомлення і розуміння своїх емоцій, а для цього постійне поповнення власного словника емоцій.
2. Люди з високою емоційною обізнаністю в більшій мірі, ніж у інші обізнані про свій внутрішній стан.
3. Управління своїми емоціями – це емоційна відхідливість, емоційна гнучкість і т.д. іншими словами, довільне керування своїми емоціями
4. Самомотивація – управління своєю поведінкою, за рахунок керування емоціями.
5. Емпатія – це розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати поточного емоційного стану іншої людини, а так само готовність надати

підтримку. Це вміння зрозуміти стан людини по міміці, жестах, відтінкам мови, позі.

6. Розпізнавання емоцій інших людей – уміння впливати на емоційний стан інших людей.

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.

Продовження додатку А

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклюююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реакую на настрої, спонування і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Додаток Б

Методика визначення особистісної адаптованості А. Фурмана

Інструкція: Шановні друзі, реально погляньте на свої стосунки з оточенням і у відповідному стовпчику поставте оцінки, залежно від того, яке місце в житті кожного з вас займають названі люди, події, заняття.

Варіанти відповідей: дуже позитивно +5, позитивно +4, нейтрально — 0, негативно -4, дуже негативно -5.

Моє ставлення	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне	Негативне	Дуже негативне
до одногрупників					
до педагогів					

до навчальних предметів					
до закладу освіти та його вимог					

Родина

Моє ставлення	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне	Негативне	Дуже негативне
до матері					
до батька					
до брата, сестри					
до бабусі, дідуся					

Продовження додатку Б

Вулиця

Моє ставлення	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне	Негативне	Дуже негативне
до близьких друзів					
до товаришів					
до батьків друзів					
до сусідів					
Власне «Я»					
Моє ставлення	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне	Негативне	Дуже негативне
до своєї поведінки та вчинків					

до власного «Я»					
-----------------	--	--	--	--	--

Класифікація показників адаптованості

Вид соціально-психологічної адаптованості учнів	Рівні функціонування особистісної адаптації	Показники адаптованості	
I. Адаптованість	1.а) Максимальний	75	
		б) Дуже високий	від 73 до 74
		2. Високий	від 69 до 72
		3. Середній	від 64 до 68
		4. Низький	від 57 до 63
	II. Неадаптованість	5. Неочевидний	від 50 до 56
III. Деадаптованість		6. Очевидний	від 40 до 49
	7. Ситуативний	від 30 до 39	
	8. Стійкий, очевидний	від 21 до 29	
		9. Критичний	від 0 до 20

Додаток В

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації

Тестовий матеріал

Життєві події	Бали
Смерть чоловіка (дружини)	100
Розлучення	73
Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив взаємин з партнером	65
Позбавлення волі	63
Смерть близького члена сім'ї	63

Травма чи хвороба	53
Одруження, весілля	50
Звільнення з роботи	47
Примирення подружжя	45
Вихід на пенсію	45
Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44
Вагітність партнерки	40
Сексуальні проблеми	39
Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
Реорганізація на роботі	39
Зміни фінансового становища	38
Смерть близького друга	37
Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
Посилення конфліктності взаємин із шлюбним партнером	35
Борг чи кредит на велику покупку (наприклад, будинку)	31
Закінчення строку виплати боргу чи кредиту, збільшення боргів	30
Зміна посади, збільшення службової відповідальності	29
Син чи донька залишають дім	29
Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
Визначне особисте досягнення, успіх	28
Початок чи закінчення навчання в освітньому закладі	26

Чоловік (дружина) залишає роботу (чи приступає до роботи)	26
Зміна умов життя	25
Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24
Проблеми з керівництвом, конфлікти	23
Зміна умов чи часу роботи	20
Зміна місця проживання	20
Зміна місця навчання	20
Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	19
Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
Зміна соціальної активності	18
Борг чи кредит на купівлю порівняно дорогої речі (машини, телевізора тощо)	17
Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних із сном, порушення сну	16
Зміна кількості членів сім'ї, які живуть разом, зміна характеру чи частоти зустрічей з іншими членами родини	15
Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість їжі, що споживається, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
Відпустка	13
Різдво, зустріч Нового року, день народження	12

Незначні порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11
--	----

Інтерпретація результатів тесту. Набрання випробуваним 150 балів означає 50-відсоткову вірогідність виникнення в нього якогось захворювання, а якщо сума сягає 300 балів, така вірогідність зростає до 90 %. Підрахована сума показує водночас, якою мірою особистість здатна опиратися стресові. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, респондентові слід терміново вжити заходів, щоб подолати стрес. Визначена в ході виконання тесту сума важлива ще й тому, що вона відображає кількісно рівень стресової завантаженості випробуваного. Здатність опиратися стресові: 50–199 балів – високий рівень; 200–299 балів – межовий рівень; 300 і більше балів – низький рівень (вразливість). Якщо, наприклад, сума балів перевищує 300, то це означає, що респондентові загрожує реальна небезпека – синдром вигорання чи психосоматичне захворювання, оскільки переживання стресів такої інтенсивності часто призводить до нервового виснаження.